

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Orientační běh na 1. stupni ZŠ

Orienteering at 1st level of primary school

Bc. Barbora Příhodová

Vedoucí práce: PaedDr. Ivan Příbyl

Studijní program: Učitelství pro základní školy (M7503)

Studijní obor: I. ST (7503T047)

2020

Odevzdáním této diplomové práce na téma Orientační běh na 1. stupni ZŠ potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

PRAHA DUBEN 2020

Děkuji vedoucímu mé diplomové práce panu doktorovi Příbylovi za odborné vedení a všechny cenné rady, připomínky a pomoc, kterou mi poskytl při jejím zpracování.

ABSTRAKT

Název Orientační běh na 1. stupni ZŠ

Autor: Bc. Barbora Příhodová

Katedra: Katedra tělesné výchovy

Vedoucí práce: PaedDr. Ivan Příbyl

Cíle: Cílem diplomové práce je zpracovat metodiku výuky orientačního běhu v rozsahu 20h a zjistit, kolik procent žáků mladšího školního věku zvládne zdárně dokončit závod v orientačním běhu po absolvování tréninků na kroužku orientačního běhu. Dalším cílem práce je zjistit, zda budou úspěšnější dívky nebo chlapci, kolik dětí bude mít problém s těžší kontrolou na trase a zjistit zájem dětí mladšího školního věku o tento druh sportu.

Metody: Model výuky orientačního běhu byl sestaven na základě prostudované literatury a vlastních zkušeností. Účinnost modelu byla vyhodnocována na základě výsledků závěrečného závodu. Další cíle byly zodpovězeny pomocí dotazníku, pozorování dětí a diskuzí s nimi.

Výsledky: Výsledky závodu ukázaly, že všichni žáci 4. a 5. ročníku zvládli zdárně dokončit závěrečný závod v orientačním běhu v určeném časovém limitu. Dívky byly úspěšnější než chlapci. Skoro $\frac{3}{4}$ žáků mělo problém s těžší kontrolou na trati. Všichni žáci projevovali zájem o pokračování v tomto sportu. Výsledek práce může sloužit jako inspirace pro učitele, vedoucí letních táborů, či jiných instruktorů volnočasových aktivit.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Orientační běh, mapa, děti mladšího školního věku, metodika, zájmový kroužek

ABSTRACT

Title: Orienteering at 1st level of primary school

Author: Bc. Barbora Příhodová

Department: Department of Physical Education

Supervisor: PaedDr. Ivan Příbyl

Objectives: The aim of this work is to design an educational model of orienteering for young children of pre-scholar age in length of 20 hours and to find out how many percent of children of pre-scholar age are able to make the final orienteering race successfully after they pass the training in spare-time activities of orienteering. Another aim of this work is to find out if girls will be more successful than boys or how many children will have a problem with more difficult checkpoint in the race. And finally, to find out the interest of children of pre-scholar age about this kind of sport.

Methods: An educational model of orienteering was made out by learnt literature and own experiences. An affectivity of this model was evaluated by the results of final race. The next aims were answered by the questionnaire, watching children and talking with them.

Results: The results of final race of orienteering showed that all pupils of fourth and fifth class successfully finished this race in identified time limit. Girls were more successful than boys. Almost $\frac{3}{4}$ of children had troubles with more difficult checkpoint in the race. All children showed the interest about this sport. This created model of a yearlong orienteering programme can be used by teachers, masters in summer camps or other instructors of spare-time activities.

KEYWORDS

Orienteering, map, young children of pre-scholar age, methodology, spare-time activities

Obsah

Obsah	6
1 Úvod.....	8
2 Cíle práce, výzkumné otázky a výzkumný problém.....	9
2.1 Cíle práce	9
2.2 Výzkumné otázky.....	9
2.3 Výzkumný problém.....	9
3 Teoretická část.....	10
3.1 Orientační běh	10
3.1.1 Historie orientačního běhu.....	10
3.1.2 Pojmy v orientačním běhu	12
3.1.3 Trénink orientačních běžců.....	19
3.2 Sportovní příprava dětí	24
3.2.1 Charakteristika dětí mladšího školního věku.....	24
3.2.2 Cíle sportovní přípravy dětí	25
3.2.3 Zaměření sportovního tréninku.....	26
3.2.4 Stavba sportovního tréninku	27
3.2.5 Organizace a řízení tréninkové jednotky	27
3.3 Vedení školního kroužku.....	28
3.3.1 Charakteristika	28
3.3.2 Pedagogické zásady.....	29
3.3.3 Zabezpečení	30
4 Praktická část.....	32
4.1 Metodologie	32
4.2 Hypotézy.....	32
4.3 Charakteristika a organizace kroužku	32
4.3.1 Škola Svárov	32

4.3.2	Kroužek orientačního běhu	32
4.3.3	Práce v kroužku.....	33
4.4	Metodika práce na zájmovém kroužku.....	34
4.4.1	Hodiny orientačního běhu:	34
4.5	Závěrečný závod jednotlivců	52
5	Shrnutí a zodpovězení výzkumných otázek, diskuze	54
6	Závěr	58
7	Použité zkratky	60
8	Použitá literatura.....	61
9	Seznamy obrázků, tabulek a příloh.....	64
10	Přílohy.....	67

1 Úvod

Běh v dnešní době zaujímá velkou část volného času lidí všech generací. Sama se již 5 let účastním pravidelných víkendových závodů Kladensko- rakovnického běžeckého poháru a jednou za rok nočního orientačního běhu v Praze.

Vloni na jaře mě napadlo zkusit spojit běh a mapování dohromady u malých dětí. V naší škole nikdy nic takového nebylo, přitom v Kladně, které je od nás vzdálené pouhých 12 km, funguje Klub orientačního běhu Kladno. Probíhají zde pravidelné běžecké a mapové tréninky. Zním osobně předsedu klubu, pořadatele tréninků a závodů Pavla Vinše. Slovo dalo slovo a rozhodla jsem se zkusit s dalším školním rokem tento zajímavý sport rozšířit i v okolí naší školy. V květnu je každý rok pořádán přebor škol v orientačním běhu a po domluvě s Pavlem jsem se rozhodla s vybranými a odvážnými žáky závod zkusit bez předešlé přípravy. Takzvaného hození do vody se žáci, na rozdíl ode mě, vůbec nebáli. Předem jsme se podívali na různá dostupná videa ze závodů, ukázali jsme si mapy, povídali jsme si o tom, jak s nimi pracujeme. Na přeboru bylo mnoho škol a dětí, nervozita tedy nebyla tak velká. Jako škola jsme skončili na 7. místě z 11. a z nadšené reakce dětí jsem usoudila, že otevřít školní kroužek orientačního běhu bude dobrá volba.

Po prvotním rozhodnutí jsem začala přemýšlet o smyslu a zaměření této práce. Došla jsem k závěru, že by bylo zajímavé zjistit, zda tento druh sportu vzbudí zájem u dětí ve věku 9-12 let, zda budou vybrané metody a způsoby vedení práce s dětmi efektivní a přimějí je dále se o tento sport zajímat. Také bych chtěla zjistit, zda se dokáží děti v tomto věku za období 20- ti hodin práce v kroužku připravit a zvládnout závod v orientačním běhu.

Práci rozdělují na část teoretickou, která shrnuje teoretická východiska práce z dostupné literatury a část praktickou, ve které se zaměřuji na metodiku práce v rozsahu 20h na školním kroužku orientačního běhu, vyhodnocuji úspěšnost žáků při závěrečném závodě a zkoumám jejich nadšení pro tento sport.

Inspiraci pro práci s dětmi na kroužku čerpám z prostudované literatury a vlastních zkušeností (například z letních táborů, nebo výuky na pedagogické fakultě).

2 Cíle práce, výzkumné otázky a výzkumný problém

2.1 Cíle práce

Za cíl mé diplomové práce si kladu zpracovat metodiku výuky orientačního běhu v rozsahu 20h a zjistit, kolik procent žáků mladšího školního věku zvládne zdárně dokončit závod v orientačním běhu po absolvování tréninků na kroužku orientačního běhu ve výše zmíněném rozsahu. Termínem zdárně dokončit považuji situaci, kdy dítě najde všechny kontroly a vrátí se do cíle v předem určeném maximálním časovém limitu.

Mezi další cíle mé diplomové práce je zjistit, zda je orientační běh vhodný jako aktivita pro děti mladšího školního věku a zjistit zájem dětí o tento druh sportu a to jak pozorováním jejich chování při aktivitách, tak dotazováním. Pro účely této diplomové práce budu sledovat žáky 2. období mladšího školního věku, tedy žáky 4. a 5. tříd.

Výsledek práce může pomoci učitelům, instruktorům či vedoucím k zajímavému naplnění volnočasových aktivit dětí.

Na následující výzkumné otázky budu odpovídat na základě výsledků závěrečného závodu v orientačním běhu. Dále krátkým dotazníkem po skončení závodu, který bude zjišťovat co se jim líbilo/nelíbilo a zda chtějí v této aktivitě dále pokračovat. Neméně důležitý prvek pro zjišťování odpovědí bude povídání s dětmi.

2.2 Výzkumné otázky

Kolik procent žáků mladšího školního věku zvládne zdárně dokončit závod v orientačním běhu po absolvování tréninků na kroužku orientačního běhu v rozsahu 20h?

Budou úspěšnější dívky nebo chlapci?

Kolik dětí bude mít problém s těžší kontrolou v závěrečném závodě?

Kolik dětí bude chtít nadále pokračovat v orientačním běhu?

2.3 Výzkumný problém

Lze spojit fyzickou aktivitu s kritickým uvažováním se skupinou dětí mladšího školního věku?

3 Teoretická část

3.1 Orientační běh

Orientační běh je jednou ze součástí orientačních sportů. *Hnízdil a Kirchner (2005, s. 10)* definují tento sport jako spojení běhu s orientací v neznámém terénu. Závodníci při něm za pomoci mapy a buzoly absolvují trať, která je určena startem, kontrolami a cílem.

Orientační běh je zajímavý a krásný sport díky jeho provozování ve zdravém prostředí přírody. Nejpřirozenější místo pro tuto disciplínu tvoří lesy. Navíc se jím mohou zabývat lidé všech věkových kategorií- od čtyřletých dětí závodících s rodiči až po osmdesátileté veterány. Podstatnou část výkonu tvoří rychlost a správnost rozhodování a volba postupu. Důležitá je celková mentální síla závodníka. *(Došla, 2010, online)*

Sportovce z odvětví orientační běh, lyžařský orientační běh, orientační závod na horských kolech a Trail-O sdružuje **Český svaz orientačních sportů (ČSOS)**. Tato organizace se stará o všestranný rozvoj všech orientačních sportů v České republice. Mezi její funkce patří například organizace soutěží, jmenování a zajišťování reprezentace ČR na mezinárodních závodech, péče o výchovu mládeže, podpora sportu pro všechny pořádáním jednoduchých orientačních závodů a další. *(ČSOS, online)*

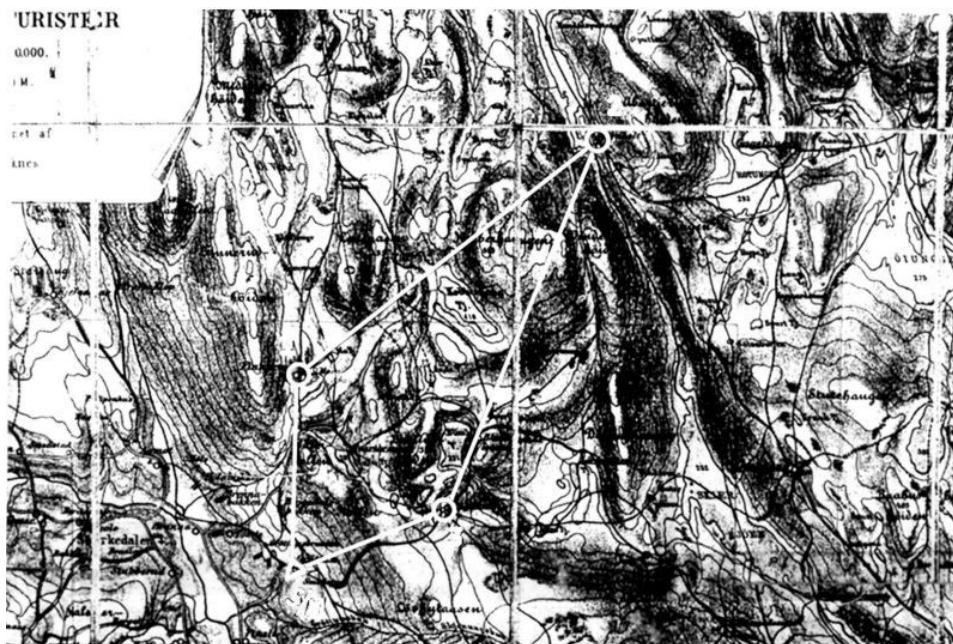
Všechny soutěže v orientačním běhu ve světě pak zastřešuje **Mezinárodní federace orientačního běhu IOF** (International Orienteering Federation). Federace byla založena v roce 1961 deseti zakládajícími státy, mezi které patřilo i Československo. Tato organizace, jak píše na jejich webových stránkách, se snaží z orientačního běhu udělat nejatraktivnější dobrodružství pro všechny věkové kategorie. Podporuje celosvětový růst orientačního běhu a rozvíjí konkurenceschopný i rekreační orientační běh. Hlavním cílem organizace je zvýšit atraktivitu orientačního běhu, aby byl zahrnut do olympijských a paralympijských her. Nyní má federace 76 členských států. *(IOF, online)*

3.1.1 Historie orientačního běhu

Orientační běh je ze všech disciplín orientačních sportů nejstarší. Jeho kořeny leží ve Skandinávii, kde dodnes najdeme nejsilnější základnu závodníků. Přesto, pomineme-li tento čtyřlístek Švédsko, Norsko, Dánsko a Finsko, patří Česká republika spolu s Francií a Švýcarskem do širší světové špičky reprezentace. *(ČSOS, online)*

Ještě než se konaly závody, byl orientační běh roku 1886 charakterizován poprvé v armádě jako přechod neznámého území pomocí buzoly a mapy. V roce 1897 se v Norsku uskutečnil první známý závod. První mezinárodní závody se v Norsku konaly o 36 let později a utkalo se zde Norsko se Švédskem. (Došla, 2010, online)

Obr. č. 1: První OB 1897, mapa pro turisty a lyžaře 1 : 30 000



Zdroj: <http://tvorbamap.shocart.cz/historie/svet.htm>

U nás začínal tento sport v roce 1950 jako turistický závod hlídek s povinnou zátěží a plněním úkolů. Hlídky používaly mapu „speciálku“ s měřítkem 1:75 000, vrstevnice 100 m, terén znázorňovaly šrafované bravy černá, bílá a zelená. První mistrovství republiky bylo na Čerínku v Jihomoravském kraji roku 1952. V roce 1957 se účastnila dvojčlenná hlídka Huska – Michalička zimního mistrovství NDR – LOB jako naše první oficiální reprezentace. Vybojovali zde krásné 2. místo. (Žemlík, 2000, s. 15-16)

Až roku 1969 se ze svazu turistiky vyčlenil samostatný svaz – Československý svaz orientačního běhu. V roce 1977 se začal vydávat oficiální časopis „Orientační běh“. Důležitým momentem pro nás byl rok 1972, kdy mladý československý stát pořádal 4. mistrovství světa v orientačním běhu. Závody se konaly ve Starých Splavech a vedly v pískovcových terénech. I díky tomuto úspěšnému počínu se začala úspěšně prohlubovat práce s mládeží. Vzniklá „tréninková střediska mládeže“ (1974) začala vychovávat desítky mladých orientačních běžců, z nichž se posléze stávali naši reprezentanti. Právě díky nim a

jejich úžasným výkonům si naše republika po roce 1980 postupně vydobyla dobré místo v orientačním světě. (*Žemlík, 2000, s. 18-20*)

3.1.2 Pojmy v orientačním běhu

- **Mapa**

Asi nejdůležitější vybavení orientačního běžce je mapa. Spoléhá se na ní po celou dobu závodu. Od ostatních, standardně používaných map (například turistických) se orientační mapa značně liší. Její tvorbu mají na starosti speciálně školení kartografové a je unikátní v zachycování všech detailů, které jsou důležité pro běžce a jejich správnou orientaci.

Měřítko mapy je obvykle 1:15 000. To znamená, že 1 centimetr na mapě je 15 000 cm, tj. 150 m ve skutečnosti. Podle náročnosti terénu a velikosti oblasti se používají i menší měřítka, jako jsou 1:10 000, 1:5000 nebo i 1:2 500. Sever je vždy nahoře a je důležitý pro práci s buzolou. (*Hnízdil, Kirchner, 2005, s. 12*)

Barvy na mapě reprezentují určitá přírodní prostředí (viz obr. č. 2).

Bílá barva značí průhledný a dobře průběžný les.

Žlutě se znázorňují otevřené plochy (pole, louky, travníky).

Zelená barva značí neprůchodné porosty.

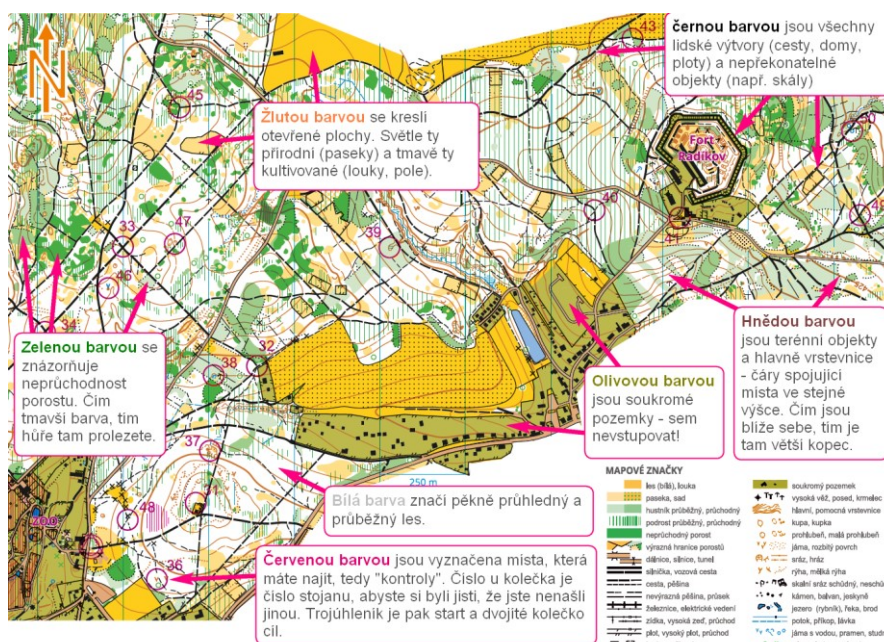
Hnědá barva značí vrstevnice, respektive kopce a jámy.

Černou barvou jsou vyznačeny všechny lidské výtvoř- cesty, domy, zdi, mosty a nepřekonatelné objekty- skály, srázy apod.

Olivově zelená barva značí soukromé pozemky a je tam vstup zakázán.

Dále najdeme na mapě ještě barvu modrou, která představuje vodu (jezera, řeky, potoky, kanály, rybníky apod.) (*Začít orienták, online*)

Obr. č. 2: Orientácká mapa a její barvy



Zdroj: <https://zacitorientak.cz/co-to-je>

Vrstevnice na mapě je pomyslná čára, která spojuje všechny body se stejnou nadmořskou výškou. Díky nim si běžec odkáže udělat jasnou představu o plasticitě terénu. Pozná tak na mapě kopce, hřebety, vrcholy, údolí atd. Interval sousedících vrstevnic se nazývá ekvidistance a je nejčastěji kreslen s intervalem 5m. (Hnízdil, Kirchner, 2005, s. 13)

Azimut na mapě je úhel svírající směr pohybu a osu sever – jih. Určujeme jej pomocí buzoly. Běžci využívají běhu pomocí azimutu, když kontroly neleží u cest nebo by přesunem ke kontrole po cestách ztráceli čas. (Kirchner, Hnízdil, 2004, s. 12)

Tvorbu map pro orientační běh, jak už jsem naznačila výše, mají na starosti speciálně vyškolení kartografové.

Pokud by chtěl někdo uspořádat trénink, závod nebo se jen tak projít s orientáckou mapou, může nahlédnout na webové stránky <https://mapy.orientacnisporty.cz/>, kde je většina u nás vydaných map shromažďována. Lze zde zjistit, jaké mapy byly vytvořené, kdo a kdy je vytvořil a na tyto správce se obrátit.

Další webové stránky, kde lze stáhnout výukové mapy již zmapovaných oblastí je <https://zacitorientak.cz/#zkusit>. Mapy se nacházejí většinou v blízkosti škol nebo měst a zobrazují jednoduché příměstské terény. Příklad takové mapy je v příloze č. 2.

Užitečné stránky pro ty, co by si chtěli zkusit orientáckou mapu sami vytvořit jsou <http://tvorbamap.shocart.cz/>. Je to příručka pro začínající mapáře amatéry a je psaná jednoduchým jazykem.

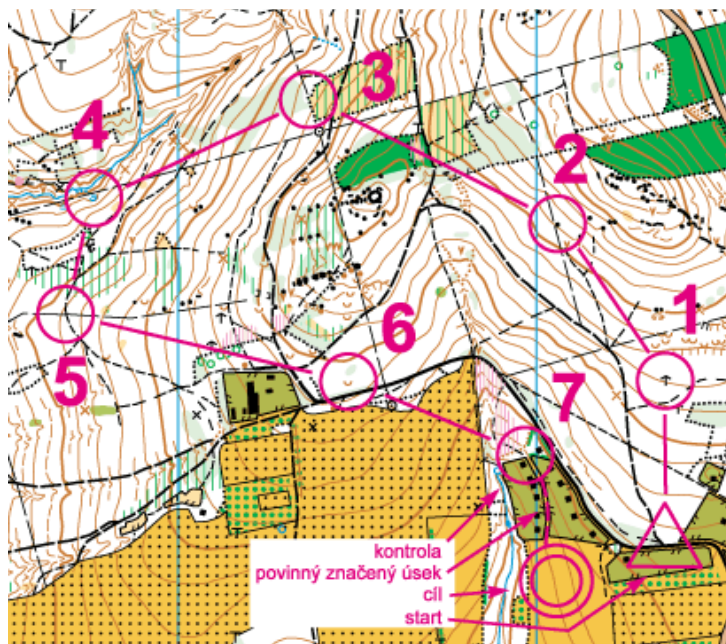
Nahlížení do mapových produktů nabízí také stránka Geoportál ČÚZK dostupná z: <https://geoportal.cuzk.cz/geoprohlizec/>.

Mapový klíč je na orientácké mapě také odlišný. Má však jednotný charakter a speciální řada symbolů a barev se řídí pravidly Mezinárodní federace orientačního běhu IOF. Přehled mapových symbolů je v příloze č. 3.

- **Trat'**

Jak již zmiňuji na začátku kapitoly, trať závodu v orientačním běhu je tvořena startem (trojúhelník), kontrolami (kolečka) a cílem (dvojitě kolečko). Jednotlivé kontroly jsou spojeny čarou a očíslovány, obvykle od jedničky nahoru (viz obr. č. 3). Takto je dané pořadí, ve kterém závodníci kontroly sbírají. Výjimkou jsou závody pořádané formou scorelaufu, které je založené na volném výběru pořadí kontrol. Barva značení tratě pro tisk se používá červenofialová.

Obr. č. 3: Ukázka vyznačení tratě



Zdroj: <http://kobravs.cz/co-je-to-orientacni-beh/>

Přerušovaná čára mezi kontrolami znamená **povinný úsek**- část tratě, kterou musí běžec absolvovat po předepsané trase vyznačené v mapě i v terénu pomocí oranžových a bílých fáborků. Používá se například v blízkosti nebezpečných úseků nebo jejich přeběhu. (Došla, 2010, online)

Kontroly jsou v přírodě ukryty různě náročně. Záleží na staviteli tratě a věkové kategorii, pro kterou je závod pořádán. Při závodu jsou zaznamenávány průchody závodníka kontrolou elektronicky. Běžec má na svém prstě upevněný čip, který zasune do záznamového zařízení. To je zpravidla připevněné na železném stojanu ve tvaru písmena T. Na něm je také zavěšený plátěný, trojboký, oranžovobílý lampion. V cíli poté obdrží záznam svých mezičasu.

Obr. č. 4: Ražení kontroly pomocí čipu



Zdroj: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/beh/web/pages/02-pojmy-02-trat.html>

Při tréninku lze nahradit elektronické zařízení například kleštičkami, razítky nebo překreslováním kódů. (Hnízdil, Kirchner, 2005, s. 15)

Popisy kontrol (viz obr. č. 5) obsahují údaje, které pomáhají závodníkovi k rychlejší orientaci a nalezení kontrol. Dostává je většinou na shromaždištích před startem. Nejdůležitějším údajem popisu je kód kontroly, který se shoduje s kódem na kontrole. Také je zde uvedena například velikost hledaného objektu, umístění kontroly na

objektu, kategorie, délka a převýšení tratě, vzdálenost k mapovému stratu a umístění občerstvovacích stanic.

Obr. č. 5: Popisy kontrol

▷ S	◐	◑	◒	◓
31	▲	3	◐	
32		mm	5	◑
33		▲	1	◐
34	Λ		1	◑
35	✱	1	◐	
36	↓	Λ		1
37	↙	mm	3	◑
38	▲	1/2	◐	◑
39	◐			◐
40	←	mm	5	◐
41	→	mm	2	◑
42	▲	1	◐	
43	▲	1	◐	
44	▲	10	◐	
45	↓	mm	3	◐
46	◐	◑		◐
47	↗	mm	2	◑
48	↑	▲	1	◐
49	✱	1	◐	
50	✱			
51	mm	3	◐	
52	U	2		
53	▲	▲	2/3	◑
54	V	1.5		
55	↖	◐		◑
56	◐	◑		◐
57	→	mm	2.5	◐
58	◐	◑		◐
59	▲	1	◐	
60	←	Λ		◑
61	↙	Λ		◑
62	mm	1	◑	
63	→	mm	2	◑
64		mm	2	◑
65	↑	mm	2.5	◑
67	↓	◐		◑
69	↖	▲	5	◐
70	mm	2.5	◑	
71	V	1.5	◐	
72	↖	mm	1.5	◑
73	→	mm	3	◑
74	◐			◑
75	→	mm	3	◑
76		◐		◐
77	mm	1	◑	
78	↖	mm	2.5	◑
79	↓	◐		◑
80	▲	1	◐	
81	↘	◐		◑
82	V	2		
83	◐			◑
84	Λ	◐		◑
85	◐	◑		◐
87	◐	◑		◐
88	↓	◐		◑
90	◐	◑		◐
91	↓	mm	1.5	◑
92	mm	8	◑	
93	←	Λ		◑
94		◐	1.5	◐
95	mm			◑
96	•	1	◐	
97		◐		◑
100	↙			◑
101	◐	10	◐	
102	•	0.5	◐	
103	↑	Λ		◑
104	←	Λ		◑
105	↙			◑
106	◐	◑		◐
107	◐			◑
108	✱	1	◐	
109	↙			◑
110		Λ	◐	◑

Zdroj: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/beh/web/pages/02-pojmy-02-trat.html>

Standardní tratě zařazené do závodů v orientačním běhu jsou dlouhá trať, klasická trať, krátká trať, sprint a štafety. (Došla, 2010, online)

• Soutěžní kategorie

V orientačním běhu má podle *Kirchnera a Hnízдила (2004, s. 16)* šanci změřit si síly se soupeři každý. Nezáleží na věku ani pohlaví. Sportovní rodina může vyrazit na závod celá, každý si najde svoji kategorii a závodí proti stejně starým závodníkům.

Kategorie jsou značeny písmenem D- dívky, nebo H- hoši. Za písmenem najdeme číslo, které značí věk závodníka. U kategorií s číslem menším než 21 znamená číslo nejvyšší povolený věk závodníka. U kategorií, kde je číslo vyšší než 21, znamená číslo naopak nejnižší povolený věk závodníka. (ČSOS, 2020, str. 6)

Tabulka č. 1: závodní kategorie jednotlivců

ženy	D10	D12	D14	D16	D18	D20	D21				
	D35	D40	D45	D50	D55	D60	D65	D70	D75	D80	D85
muži	H10	H12	H14	H16	H18	H20	H21				
	H35	H40	H45	H50	H55	H60	H65	H70	H75	H80	H85

Zdroj: <http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/pravidla-ob-2020.pdf>

- **Výstroj a výzbroj orientačního běžce**

Oblečení

Nejdůležitější součástí výstroje orientačního běžce jsou **boty**, které jsou přizpůsobené pohybu v terénu. Jsou podobné kopačkám, jen špičky mají menší a hustěji uspořádané. Špičkoví závodníci někdy také mají na podrážkách i hřeby. Musí si však dávat pozor na závody, kde jsou tyto pomůcky zakázány, jako například v chráněných krajinných oblastech. Začátečnickům a rekreačním běžcům však postačí obyčejné tenisky či kopačky.

Výběr vhodného **oblečení** je důležitá součást přípravy. Horní i dolní končetiny by měli být zakryté a odolné proti roztrhání v případném náročném terénu plném ostružin, klacků apod. Oblečení by mělo být vzhledem k pohybově náročné aktivitě také prodyšné. Pro začátečníky jsou vhodné například šustákové **kalhoty**. Nároky na svrchní část těla splňují dlouhá bavlněná trika. Pokročilejší závodníci využívají **trička** z funkčního syntetického materiálu, která výborně odvádí pot.

Vhodnou částí výstroje je **čelenka**. Zabráni závodníkovi, aby mu stékal do očí pot a nekomplikoval tak orientaci na mapě i v krajině. (*Kirchner, Hnízdil, 2004, s. 15*)

Buzola

Buzola je pomocník, který nám pomáhá při orientaci k severu a ke správně směřovanému postupu. Uvnitř obsahuje střílku, která je přitahována magnetickým polem Země a ukazuje tak vždy na sever. Při správně zorientované mapě na sever pak odpovídají další strany a směry na mapě jako ve skutečnosti. Světové strany mají zkratky z anglických názvů: N – sever (north), S – jih (south), W – západ (west), E – východ (east). Pomocí buzoly určíme azimuty.

Rozlišujeme dva druhy buzol. **Desková buzola** je větší a obsahuje otočný kotouč s úhlovou stupnicí pro určování azimutu. Také mívá na podložce lupu a pravítka. Připevňuje se pomocí šňůrky na zápěstí, aby byla stále v kontaktu s mapou. Začátečníci si jí často chybně věší na krk a každé zorientování s mapou je pak zdoluhavé.

Obr. č. 6: Desková buzola



Zdroj: <https://www.sport-potreby.cz/kompasy-buzoly/buzola-special-120-richmoral-velikost-125x61-mm>

Palcová buzola je menší a připevňuje se na palec páskou. Tato buzola nemívá sice úhlovou stupnici, je ale neustále v kontaktu s mapou a manipulace při orientování mapy a hledání směru je velmi rychlá. (Došla, 2010, online)

Obr. č. 7: Palcová buzola



Zdroj: http://www.kobchocen.cz/zelenysport/co_je_to_ob.html

3.1.3 Trénink orientačních běžců

V každém sportu je nějaká motivace k výkonu. Děti chodí na sportovní kroužek, protože tam chodí i jejich kamarádi. Nebo protože se vidí jednou na stupni vítězů, stejně jako jejich sportovní vzor. Některé děti třeba jen chtějí využít volný čas a vědí, že pohyb je zdravý. Ať je motivace jakákoli, cesta k cíli je jen jedna- trénink. V této kapitole popíšeme specifika tréninku orientačních běžců. Ten zahrnuje kromě sportovní přípravy také orientační techniku. Podle *Hnízdila, Kirchnera (2005, s. 22)* u žákovských kategorií rozhoduje o výkonu orientační technika ze 70 %. Běžecká výkonost rozhoduje pouze z 30 %.

Mapový trénink

Při rozvíjení mapové techniky doporučuje *Český svaz orientačních sportů (2017, s. 15)* dodržovat zásadu **5 P- postupně** (nepřeskakovat), **prvně doma** (ve známém terénu), **pomalů** (individuální tempo), **podceňujme** (lepší než přeceňování), **pohodově** (je jedno, jak to komu jde). **Předpokládané dovednosti** u dětí do 10 let jsou:

- **Nebát se v lese** – těšit se do lesa i na kontroly
- **Kontroly, ražení, čip** – chtít najít kontroly, razit je a zbytečně se u nich nezdržovat
- **Úkony na startu a v cíli** – dojít na start, hlídat si svůj startovní čas, vzít správnou mapu, manipulace s čipem v cíli apod. (*ČSOS, 2017, s. 15*)

Práci s mapou u dětí osvojujeme v následujícím pořadí:

1. **Seznámení s orientační mapou** – značky, symboly, základní práce s buzolou.

Tato teoretická příprava zahrnuje seznámení s podstatou a principem fungování mapy a začíná jednoduchými plánky třídy, klubovny apod. Důraz je kladen na správnou orientaci mapy (plánku) vzhledem ke skutečnosti. Seznámení s mapovými značkami probíhá pomalu a postupně od nejjednodušších. Dalším krokem je měřítko, které je vhodné učit na pláncích a čtvercové síti. Můžeme zde zařadit i seznámení s buzolou, ale stačí ponechat až na procházku do terénu.

2. **Vycházka s mapou** – volíme známé prostředí.

Teoretické znalosti nabyté ve třídě přenášíme do terénu. Každý by měl mít svou mapu a tužku a měli bychom se děti ptát – kde právě jsi na mapě a v terénu a kam jdeš?

3. Vycházka a běh s mapou – neznámý terén

Jako příprava na závody se ze známého terénu přejde k plnění obdobných úkolů v terénu neznámém. Lze využít tzv. běh po linii- závodník zdolává trasu značenou fáborky sám. V těžších variantách zdolává trasu značenou pouze v mapě nebo u toho ještě plní úkoly.

4. Speciální trénink orientační techniky.

Zde je zařazen nácvik volby postupu. Je pouze na závodníkovi, jakou zvolí cestu mezi startem a kontrolou. (Hnízdil, Kirchner, 2005, s. 22-24)

Kondiční příprava

Orientační běh je vytrvalostní disciplína a přebírá tak pravidla a zákonitosti sportovního tréninku z jiných vytrvalostních sportů. Také pak přihlíží ke specifikám důležitým pro orientační běh. Často probíhá mapový i kondiční trénink současně. (Hnízdil, Kirchner, 2005, s. 32)

Technika běhu

Těžiště těla při běhu leží v přední části hrudníku, tím se směřuje vydávání energie směrem dopředu a zlehčí to krok.

Práce rukou závisí hlavně na ramenním kloubu. Ruku pokrčíme v lokti tak, aby obě části paže svíraly úhel 90 stupňů a pohybujeme jí při běhu dopředu (do úrovně ramene) a dozadu (do úrovně kyčelního kloubu).

Hlava leží v jedné ose s krkem, ramenem, kyčlí a kotníkem. Je lehce zakloněná, abychom dobře viděli a uvolnili dýchací cesty.

Nejčastější chyby při běhu jsou skákání, špatně umístěné těžiště, předklon, záklon, nasazování přední nohy příliš dopředu nebo špatná práce rukou. (Škorpil, 2010, online)

Obr. č. 8: Správné držení těla při běhu

SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA PŘI BĚHU



• **Noha - chodidlo:** První dotyk nohy s povrchem je na střed nohy (tedy ani špičku, ani patu, ale střed je správně). Noha je při prvním dotyku s povrchem pod tělem, pod těžištěm, rozhodně ne před ním, a to dokonce ani při běhu do kopce.

• **Trup (celé tělo):** je nakloněn (ne předkloněn) mírně dopředu, ale v ose. Celé tělo je nakloněné mírně dopředu, pánev je mírně předložena, tím dosáhneme toho, že se neprohýbáme v pase a v běhu „nesedíme“. Mnemotechnická pomůcka, která vám pomůže zpevnit střed těla – představte si, že vám někdo strčil palec do zadku.

• **Ruce:** Horní a dolní část paže svírají v lokti pravý úhel. Maximální pohyb ruky je v horní úvratí (rameno), v dolní úvratí (kyčel). Loket je mírně přitážen k tělu a pohyb ruky směřuje pouze nahoru (rameno) a dolů (kyčel). Maximální rozsah pohybu ruky je jen při intenzivním běhu, při pomalém běhu nám ruce slouží jako navigátor pohybu dopředu, ruka vede i nohu.

• **Ramena:** jsou maximálně uvolněná (nejsou vytažená dopředu - nahoru ani zatlačena dozadu - dolů) a kromě pohybu ruky v ramenním kloubu nevykonávají žádný pohyb (jsou v klidu).

• **Dlaně a prsty:** pěst je lehce sevřená, jako byste v ní drželi motýla.

• **Hlava:** je vzpřímená (uvolněná), pohled směřuje dopředu.

Zdroj: <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-743-prirozeny-bezecky-styl.html>

Běžecská abeceda

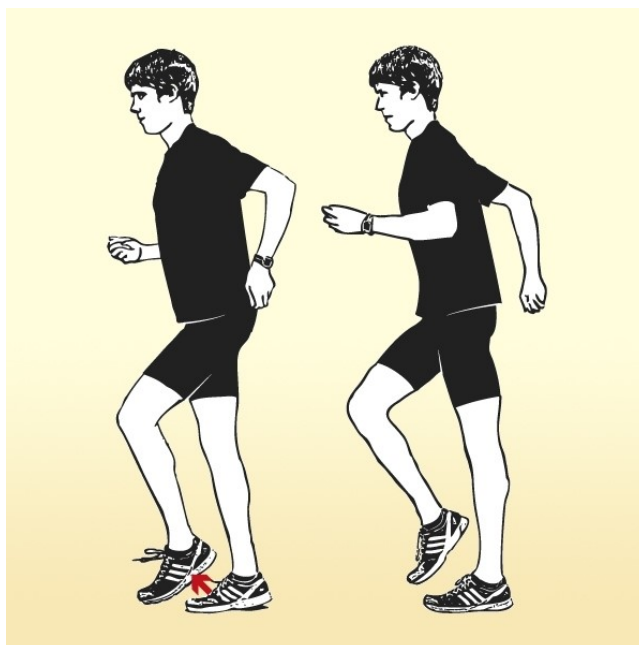
Základem běžecského přirozeného stylu je běžecská abeceda, která v sobě obsahuje prvky posilování, koordinace, protahování a hry. Provádí se na rovné cestě 5- 20 metrů dlouhé, po předchozím rozehrátí. Je důležité naučit se techniku pohybů, aby se předešlo případnému poškození svalů a kloubů.

Mezi základní prvky běžecské abecedy patří:

- **Liftink**

Liftink je práce kotníků. Pokládá se bříško levé nohy na podložku a plynulým pohybem se dostává na patu, totéž s pravou nohou. Horní polovina těla i boky jsou zpevněné, hlava zpříma, ruce pokrčeny v úhlu 90 stupňů, ramena uvolněná. Nejprve děláme na místě nebo s nepatrnými krůčky vpřed.

Obr. č. 9: Liftink



Zdroj: <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-2697-bezecka-abeceda-od-a-do-z.html>

- **Skipink**

Skipink začíná stejně jako liftink rolováním chodidla od bříška nohy k patě. Cílem zde je co nejrychlejší frekvence správně technicky zvládnutého cviku.

Obr. č. 10: Skipink



Zdroj: <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-2697-bezecka-abeceda-od-a-do-z.html>

- **Skipink s vysokými koleny**

Odraz při běhu s vysokými koleny vychází zase z předních částí chodidel. Stehno by mělo být v rovnoběžné poloze s povrchem, horní polovina těla v mírném předklonu.

Obr. č. 11: Skipink s vysokými koleny

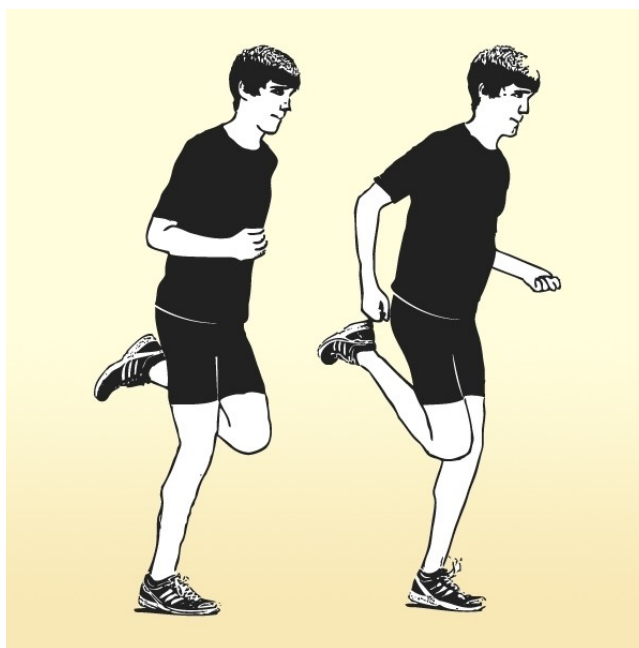


Zdroj: <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-2697-bezecka-abeceda-od-a-do-z.html>

- **Zakopávání**

Tento prvek napomáhající rychlosti tkví ve zvedání lýtky rychlým pohybem nahoru. Střední část těla musí být zpevněná. (*Škorpil, 2013, online*)

Obr. č. 12: Zakopávání



Zdroj: <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-2697-bezecka-abeceda-od-a-do-z.html>

3.2 Sportovní příprava dětí

Dosažení maximálního výkonu předchází dlouhodobý proces sportovní přípravy, který začíná v relativně nízkém věku. Tento proces má za úkol připravit sportovce na vrcholový výkon. Děti však nejsou malí dospělí, do dospělosti se vyvíjejí. Činnosti a aktivity by měly odpovídat jejich věku a schopnostem. (Perič, 2012, s. 16)

V každé sportovní disciplíně mají děti různé stupně rozvoje a je důležité rozvíjet správné schopnosti ve správný čas. Každý sportovec má ve sportu několik věků- **kalendářní**, **biologický** (= vývoj organismu), **sportovní** (= doba, kdy se věnuje sportovní přípravě), **tréninkový** (= doba systematického tréninku). Je třeba v každém období přistupovat k jednotlivým svěřencům a jejich potřebám individuálně. Vyzrálост a trénovanost sportovců jsou v tréninkovém procesu důležitější než jejich kalendářní věk. (ČSOS, 2017, s. 10- 11)

3.2.1 Charakteristika dětí mladšího školního věku

Tělesný vývoj dětí mladšího školního věku se vyvíjí v prvních letech rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti. Dochází k rozvoji vnitřních orgánů a průběžnému zvětšování krevního oběhu a plic. Také pokračuje osifikace kostí a zakřivení páteře se ustaluje. Při nástupu do školy je u dětí dostatečně zralý nervový systém, takže jsou schopny i složitějších koordinačních pohybů a jsou připraveni pro rozvoj rychlostních schopností.

Psychický vývoj v tomto období je podmíněný přivalem nových vědomostí. U dětí se rozvíjí paměť a představivost. Jejich vnímání a chápání jevů je na reálné (konkrétní) rovině, nerozumí ještě abstraktním pojmům. Děti v tomto věku jsou impulsivní, rychle se u nich střídá smutek a radost. Doba, po kterou se dokáží plně koncentrovat, je velmi krátká (4- 5 minut).

Pohybový vývoj se v tomto věku značí spontánní a vysokou pohybovou aktivitou. Učení nových pohybových dovedností vychází z přirozené motoriky dětí. Efektivní je zde forma her a učení nápodobou. Nejpriznivější věk pro motorický vývoj je období 8- 10 let. Často se toto období nazývá „zlatý věk motoriky“, protože se děti zvládnou učit rychle novým pohybům. Na konci období je dítě schopno provádět i koordinačně náročná cvičení.

Sociální vývoj je podroben procesu socializace. Důležitý mezník nastává při vstupu do školy, kdy se dítě zařazuje do kolektivu a přechází od hry do vážné činnosti (učení či trénink). Koncem tohoto období se u dětí probouzí sebekritičnost a přebírání odpovědnosti za své činy.

Děti v období mladšího školního věku jsou šťastné, snadno ovladatelné, pohyb jim působí radost a rády soutěží. **Základem trenérského přístupu by měla být hra.** (Perič, 2012, s. 24-26)

Křištofič (2006, s. 12-13) ve své knize uvádí, že kolem 9. roku dochází u dětí k prudkému nárůstu perцепčních schopností. Děti lépe odhadují vzdálenosti, zlepšuje se periferní vidění a je pro ně v tomto věku vhodný rozvoj orientačních schopností. V období mezi 7. - 10. rokem života je vhodné u dětí rozvíjet rychlost, koordinaci a akčně- reakční schopnosti.

Nalezneme také určité rozdíly mezi **dívčí a chlapeckou zralostí**. V prvních letech školní docházky mají dívky jisté výhody v procesu učení. U chlapců se projevuje větší nevyrovnanost součinnosti pravé a levé hemisféry a to u nich vede například k častější diagnostice školní nezralosti. Dívky naopak zvládají lépe úkoly založené na koordinaci většího množství činností. Pomalejší zrání se u chlapců může projevovat také větší unavitelností, labilitou a dráždivostí. S tím také souvisí nižší koncentrace pozornosti. Odlišnost biologických dispozic samozřejmě není jediný faktor podmiňující dívčí a chlapeckou vyspělost. Záleží z velké míry také na sociálním zázemí rodiny a výchovném přístupu rodičů. (Janošová, 2008, s. 152 – 158)

3.2.2 Cíle sportovní přípravy dětí

Cíle sportovní přípravy dětí rozdělil Perič (2012, s. 18-21) do třech základních priorit trenéra:

1. Nepoškodit děti – například zatěžování dětí nevhodným způsobem.

Fyzickým projevem poškození dětí špatně zvoleným tréninkem může být skolióza páteře, předčasná osifikace kostí, únavové zlomeniny apod. Dlouhodobé stavy úzkosti, frustrace či podceňování mohou vést až k depresivnímu onemocnění.

2. Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě.

Není nejdůležitější přivést své svěřence k maximálnímu či dokonce vrcholovému výkonu. Jistým vítězstvím trenéra je vzbuzení v dětech celoživotní potřebu pohybu, která vede ke zdravému životnímu stylu.

3. Vtvořit základy pro pozdější trénink.

U dětí bychom se měli zaměřit na zvládnutí techniky pohybu a věnovat tomu dostatečně dlouhou dobu. Takovýto základní kámen usnadní pozdější tréninkovou návaznost.

3.2.3 Zaměření sportovního tréninku

Podstatou tréninku dětí je vytvoření co nejširší zásobárny pohybů. Toho se docílí **všestrannou přípravou**, která je charakterizována jako široká nabídka různorodých pohybových činností. Trenér by se měl zaměřit na zařazování všemožných pohybových aktivit do tréninků (atletika, plavání, lyžování, hry atd.) (*Perič, Dovalil, 2010, s. 44*)

Do všeobecné přípravy dětí zahrneme také, jak už bylo výše naznačeno, rozvoj pohybových schopností. Mezi základní pohybové schopnosti patří **vytrvalost** (dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost), **síla** (schopnost překonávat vnější odpor), **rychlost** (schopnost překonat v co nejkratší době časový úsek), **kloubní pohyblivost** (schopnost provádět pohyb v maximálním rozsahu) a **koordinace** (schopnost přesně řídit a regulovat pohyby). (*Perič, 2012, s. 11*)

Složky sportovního tréninku potom rozděluje *Perič (2012, s. 15)* na:

- **kondiční přípravu** – rozvoj pohybových schopností
- **technickou přípravu** – nácvik pohybových dovedností,
- **taktickou přípravu** – vedení sportovního boje,
- **psychologickou přípravu** – motivace, odolnost, vnímání, rozhodování.

3.2.4 Stavba sportovního tréninku

Tréninkové cykly, tedy tréninkové úseky s obdobným obsahem, plní určené tréninkové úkoly a jsou rozlišeny podle délky trvání:

- **roční tréninkový cyklus** – dlouhý jeden rok (jedná sezóna), složený z makrocyklů,
- **makrocyklos** – jeden až tři měsíce dlouhý cyklus, rozdělujeme na přípravný, předzávodní, závodní a přechodný, je tvořen mezocykly,
- **mezocyklus** – 4- 6 týdnů dlouhý cyklus tvořený mikrocykly,
- **mikrocyklos** – základní jednotka cyklů dlouhá kolem 1 týdne,
- **tréninková jednotka** – základní cyklus sportovní přípravy. (*Perič, Dovalil, 2010, s. 53*)

3.2.5 Organizace a řízení tréninkové jednotky

Trénink nebo tělovýchovná jednotka se skládá z jednotlivých částí podle organizace a obsahu. Tato struktura může mít různé odchylky, zde navrhujeme jednu z možností.

Jednotka se skládá z částí:

- **úvodní** – rozehrání organismu, seznámení s obsahem hodiny,
- **průpravné** – rozcvičení, příprava těla na další zatížení- uvolňovací a protahovací cviky,
- **hlavní** – nácviková část, učení a upevňování nových dovedností, zatížení organismu,
- **výcviková** – kondiční část, která zvyšuje intenzitu pohybu a energetickou náročnost,
- **závěrečná**- uvolnění, protažení zatížených svalů a reflexe toho, co se na hodině dělo. (*Dvořáková, 2012, s. 23- 124*)

Formy tréninku se rozlišují podle organizace jejich obsahu. Mezi tři základní formy patří:

- **Hromadná**

Všechny děti provádějí stejné cvičení v jednu chvíli a stejnou formou. Tato forma se hodí například na rozcvičky. Jeden trenér zvládne pracovat s větším množstvím dětí.

Nevýhodou je malá možnost individuální kontroly a postupu podle individuálních potřeb.

- **Skupinová**

Tato forma je nejčastěji využívána při práci s dětmi. Ty jsou rozdělené do menších skupinek (podle určených kritérií nebo volně) při plnění úkonů. Skupiny mohou nacvičovat stejný obsah různou formou, různý obsah nehledě na ostatní skupiny nebo jiný obsah a střídat se.

- **Individuální**

Při této formě tréninku vede jeden trenér jednoho až dva sportovce. Výhodou je individuální přístup. Mezi dětmi se moc nepoužívá, jelikož zde chybí kontakt s vrstevníky, který je pro dětskou psychiku důležitý.

Další, vedlejší a hojně užívanou formou tréninku je tzv. **kruhový trénink**. Děti jsou rozděleny do dvojic či trojic a každé této dvojici (trojici) je přiřazeno stanoviště s určitým úkolem. Po splnění úkolu nebo vypršení časového limitu se skupinky přesouvají na další stanoviště. Takto se střídají, až absolvují všechna. Tato forma je vhodná pro rozvoj pohybových schopností, většinou se ale využívá pro kondiční rozvoj (pro silové a vytrvalostní schopnosti). (Perič, 2012, s. 57- 58)

3.3 Vedení školního kroužku

Jak je již v práci zmíněno, období mladšího školního věku je klíčové pro zapojení dětí do pohybových aktivit. Cílem všech pedagogů ve škole, v oddílech i ve sportovních kroužcích by mělo být, aby si dítě pohyb oblíbilo a chtělo svou tělesnou kondici rozvíjet i v budoucnosti.

3.3.1 Charakteristika

Zájmové vzdělávání je definováno (§ 111 zákona č. 561/2004 Sb.) jako vzdělávání, které poskytuje účastníkům naplnění volného času zájmovou činností se zaměřením na různé oblasti. Uskutečňuje se ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání a pomáhá naplňovat vzdělávací cíle. Zájmové vzdělávání patří mezi druhy vzdělávání, pro něž není vydán rámcový vzdělávací program.

Zájmové vzdělávání neposkytuje stupeň vzdělání, ale obsahuje aktivity potřebné pro rozvoj osobnosti a zajištění duševní hygieny. Má vzdělávací, výchovnou, kulturní, preventivní či

zdravotní funkci. Neméně důležitý cíl zájmového vzdělávání je rozvoj schopností, dovedností a upevňování sociálních vztahů. (MŠMT, online)

Přehled některých důležitých právních předpisů vztahujících se k zájmovému vzdělávání (vše dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/prehled-nejdulezitejsich-pravnich-predpisu>):

- § 111 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon),
- vyhláška č. 74/2005 sb., o zájmovém vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů,
- Vyhláška č. 16/2005 Sb., o organizaci školního roku, ve znění pozdějších předpisů,
- Vyhláška č. 64/2005 Sb., o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů, ve znění pozdějších předpisů,
- Vyhláška č. 364/2005 Sb., o vedení dokumentace škol a školských zařízení a školní matriky a o předávání údajů z dokumentace škol a školských zařízení a ze školní matriky (vyhláška o dokumentaci škol a školských zařízení), ve znění pozdějších předpisů,
- Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů,

a další.

3.3.2 Pedagogické zásady

Práce se skupinou dětí vyžaduje určitou míru intuice a smyslu pro vedení, organizaci, bezpečnost či motivaci dětí. Ať už je to pedagog, trenér nebo vedoucí sportovního kroužku, který má na starosti skupinu dětí, měl by chápat, respektovat a využívat určité zásady práce s nimi. I sportovní trénink má výchovnou a vzdělávací funkci.

Perič (2012, s. 21- 22) rozlišuje **pět nezbytných zásad** pro práci s dětmi:

1. Zásada uvědomělosti a aktivity

Každý když něco dělá, měl by znát smysl a podstatu tohoto počinání. Stejně je to i u sportovního tréninku. Děti by se měly aktivně zapojovat do průběhu i výsledku tréninku, měly by rozvíjet schopnost rozpoznat své chyby apod.

2. Zásada názornost

Trenér či pedagog by měl účelně vybírat prostředky k vytvoření správné představy o pohybu. Nejčastěji využívá přímé demonstrace (pohyb trenér předvádí) nebo nepřímé (obrázky, videozáznamy, schémata).

3. Zásada soustavnosti

Tato zásada se dotýká řízení obsahu tréninků v různě dlouhých horizontech. Naučené dovednosti by na sebe měly navazovat a vytvářet ucelený systém. Měly by mít také logický sled, tj. učit se od jednoduchého ke složitému, od známého k neznámému.

4. Zásada přiměřenosti

Obsah, rozsah i obtížnost tréninkového zatížení by měl odpovídat tělesným schopnostem dítěte i jeho psychickému či biologickému rozvoji. Trenér tak předchází úrazům a neefektivnosti tréninku.

5. Zásada trvalosti

Podstata této zásady tkví v rozvíjení a nacvičování dovedností tak, aby se dětem vryly do paměti a dokázaly si je kdykoli vybavit a použít. Je důležité aktivity dobře plánovat, obměňovat je a vracet se k nim, aby je děti nemohly úplně zapomenout.

3.3.3 Zabezpečení

Pro chod kroužku je důležité **materiální a technické zabezpečení** zajištěné dostatečně dopředu. Pro potřebu kroužku orientačního běhu je potřeba zajištění map, startovních průkazů, nákup buzol a lampionů a další potřeby (psací potřeby, pracovní listy, metodické listy apod.).

Nedílnou součástí práce v jakémkoli kroužku, zejména pak sportovním, je zajištění **bezpečnosti a ochrana zdraví při práci**.

Školy a školská zařízení jsou podle § 29 *školského zákona* při vzdělávání a při poskytování školských služeb povinny přihlížet k základním fyziologickým potřebám dětí a vytvářet podmínky pro jejich zdravý vývoj. Zajišťují bezpečnost a ochranu zdraví žáků při vzdělávání a s ním přímo souvisejících činnostech a poskytují jim nezbytné informace k jejímu zajištění. Dále jsou školy a školská zařízení povinny vést evidenci úrazů žáků.

Nejdůležitější zásady pro zajištění BOZP ve školských zařízeních jsou:

- **Vyhledávání a prevence rizik** – pravidelné vyhodnocování potencionálních rizik, které mohou vzniknout při činnosti žáků ve škole i mimo ni.
- **Výuka BOZ a BOZP** – pravidelné školení zaměstnanců i žáků školy v oblasti BOZP.
- **Poskytnutí první pomoci** – pravidelné školení včetně praktických ukázek a vyzkoušení.
- **Evidence a dokumentace úrazů** – na půdě školy i mimo ni.
- **Revize a kontroly zařízení** – všech pracovních zařízení (sportovní, technické apod.).
- **Opakování práv a povinností** – seznamování a občasné opakování práv a povinností zaměstnanců i žáků školy.
- **Čistota a hygiena** – dodržovat přísná hygienická nařízení. (*CRDR s. r. r., online*)

Vedoucí kroužku by měl dodržovat pravidla školního řádu a všech navštívených pracovišť. Měl by o těchto pravidlech seznámit děti a dbát na jejich dodržování i u nich.

Při samotných hodinách by měl dávat jasné instrukce, vše dostatečně a jasně vysvětlovat, upozorňovat na případná rizika. Vedoucí kroužku by měl znát své svěřence, umět odhadnout jejich úroveň a fyzicky ani psychicky je nepřeceňovat.

S sebou by měl vyučující mít vždy **příruční lékárníčku** se základní výbavou – sterilní čtverec 2 ks, sterilní obvaz č. 2, 3 a 4, cívka náplasti, polštářková náplast 6 ks, trojčipý šátek 2 ks, spínací špendlík 2 ks, čtverec z PVC fólie, resuscitační roušku, rukavice chirurgické, nůžky, pinzeta, teploměr. (*Ppomoc ČR, online*)

4 Praktická část

4.1 Metodologie

Na základě prostudované literatury a vlastních zkušeností jsem sestavila model výuky orientačního běhu v rozsahu 20h. Cílem práce je zjistit, zda po jejím absolvování jsou žáci schopni samostatně a v časovém limitu dokončit závod v orientačním běhu.

Účinnost tohoto modelu budu zkoumat pomocí výsledků závěrečného závodu, dotazníkového šetření bezprostředně po závodě a povídání s dětmi.

4.2 Hypotézy

1. Myslím si, že alespoň 90% dětí mladšího školního věku může zvládnout závod v orientačním běhu, pokud absolvují 20h tréninků na kroužku orientačního běhu.
2. Na základě prostudování teoretické části by dívky měly být v tomto věku vyspělejší než chlapci. Troufám si proto odhadnout, že zvládnou závod v lepším čase než kluci.
3. Domnívám se, že alespoň 30% dětí překvapí těžší kontrola na trati a budou mít větší problém s jejím nalezením.
4. Myslím si, že alespoň polovina žáků docházejících na kroužek orientačního běhu si tento sport oblíbí a bude chtít pokračovat.

4.3 Charakteristika a organizace kroužku

4.3.1 Škola Svárov

Základní škola a mateřská škola Svárov, ve které působím jako učitelka 1. stupně, leží v okrese Kladno ve Středočeském kraji. Je to malá vesnice, kde žije přibližně 600 obyvatel. Škola je zde spádová také pro sousední vesnici Červený Újezd. Máme pouze první stupeň, po jedné třídě v každém ročníku. Vzhledem k současnému stavebnímu trendu se obec rozrůstá o novostavby a nám se zvyšují počty žáků ve třídách.

4.3.2 Kroužek orientačního běhu

Ve školním roce 2019/2020 jsem otevřela kroužek orientačního běhu pro žáky 3. - 5. ročníku. Pro účely této diplomové práce budu sledovat žáky 2. období mladšího školního věku, tedy žáky 4. a 5. tříd. Pro velký zájem a naplnění kroužku přibírám i žáky 3. ročníku. Přihlásilo se

16 dětí, z toho 6 pátáků, 4 čtvrtáci a 6 třetáků. Bude zajímavé v závěru také porovnat práci starších a mladších žáků.

Každé dítě dostane úvodní informace o tom, kdy a kde se budeme scházet, co se bude na kroužku orientačního běhu dělat a co si budou s sebou nosit. Každý žák vyplní přihlášku, kde mimo jiné uvede zdravotní stav (užívání léků apod.), kontakt na zákonné zástupce a způsob příchodu žáka na kroužek a odchodu z něj. Také každý dostane informovaný souhlas se zpracováním údajů o aktivitách kroužku orientačního běhu za účelem zpracování této diplomové práce, který rodiče vyplní a odevzdají zpět do školy.

- Na kroužku budeme rozvíjet kondici a logické uvažování formou her, orientací v přírodě, spolupráce v týmech i samostatného rozhodování. Budeme pracovat s mapou a buzolou, budou probíhat soutěže v rámci kroužku a dle dohody můžeme vyrazit na závody pořádané v okolí.
- Během podzimu (záleží na počasí) bude kroužek probíhat venku od 14:15 do 15:45h. Při nepřízní počasí budou zkrácené hodiny v tělocvičně od 14:15 do 15:15h.
- S sebou si každý bude nosit batůžek s pitím a tužkou na psaní. Na sobě bude mít vhodné sportovní oblečení na běh, dívky sepnuté vlasy gumičkou.

4.3.3 Práce v kroužku

Bezpečnost

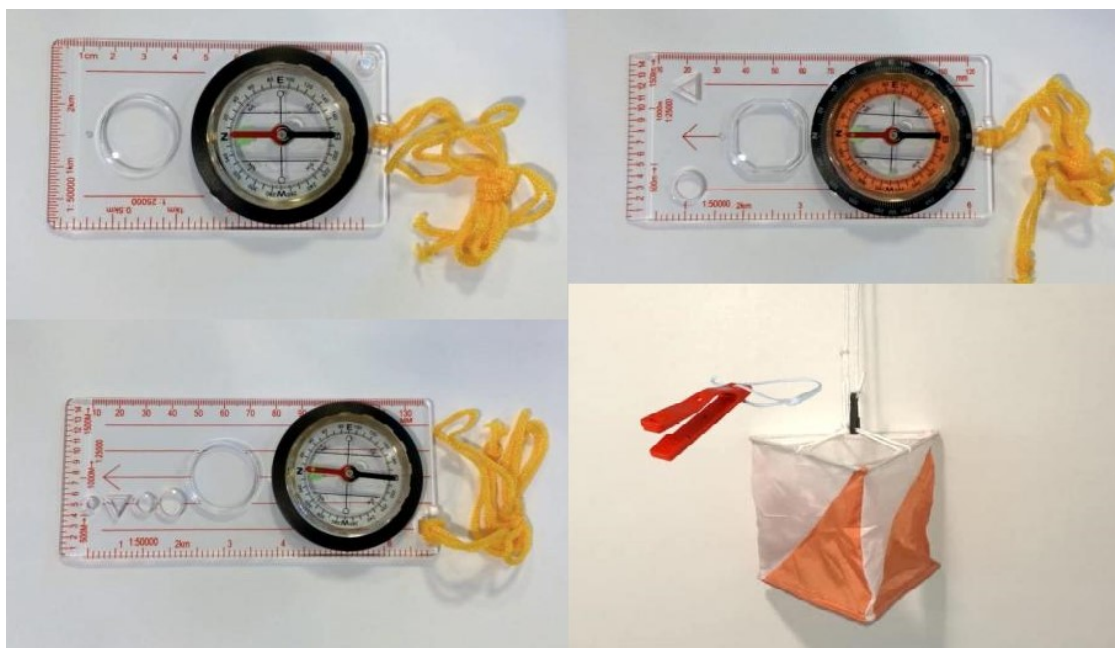
S odkazem na kapitolu 3. 3. 3 Zabezpečení v teoretické části je nezbytnou součástí provozu kroužku dodržovat určitá pravidla.

Na začátku první hodiny budou děti seznámeny s bezpečným chováním během hodin kroužku orientačního běhu. Při každé aktivitě budou dostávat jasné instrukce, budou upozorňovány na možná rizika. Aktivita budou rozvrhovány s ohledem na jejich fyzické i psychické schopnosti. Učitel bude mít s sebou vždy lékárničku se základní výbavou.

Technické zabezpečení

Nákup buzol, lampionů a kleští proběhl přes e-shop Sporticus (<https://www.sporticus.cz/c/potreby-pro-orientacni-beh--mtbo-a-lob/>). Pro účely kroužku jsem nakoupila 12 x buzolu (10cm, 12cm a 14cm dlouhé) po 199 Kč za kus a 15 x tréninkový set lampion 15 x 15cm + kleště po 129 Kč za kus (viz obr. č. 13).

Obr. č. 13: Vzor nakoupených buzol a lampionového setu



Zdroj: <https://www.sporticus.cz/c/potreby-pro-orientacni-beh--mtbo-a-lob/>

Tvorba map a příprava tratí: mám domluvené zmapování okolí školy a tisk orientáckých map zástupci KOB Kladno ve spolupráci se společností Žaket (kartografické vydavatelství a tiskárna). Do té doby budu čerpat mapy přes stránky <https://geoportal.cuzk.cz/geoprohlizec/> nebo <https://mapy.orientacnisporty.cz/> a následně zakreslovat tratě pomocí aplikace MS word.

4.4 Metodika práce na zájmovém kroužku

4.4.1 Hodiny orientačního běhu:

Tato kapitola přináší ucelený metodický postup práce s dětmi na hodinách kroužku orientačního běhu.

1.- 2. Hodina (les, louka)

Zaměření hodiny: Povídání o organizaci kroužku a bezpečnosti práce na kroužku, rozdání úvodních informací o chodu kroužku a informovaných souhlasů (viz příloha č. 1), seznámení s mapou, procházka podle vyznačené trasy v mapě, pohybové hry.

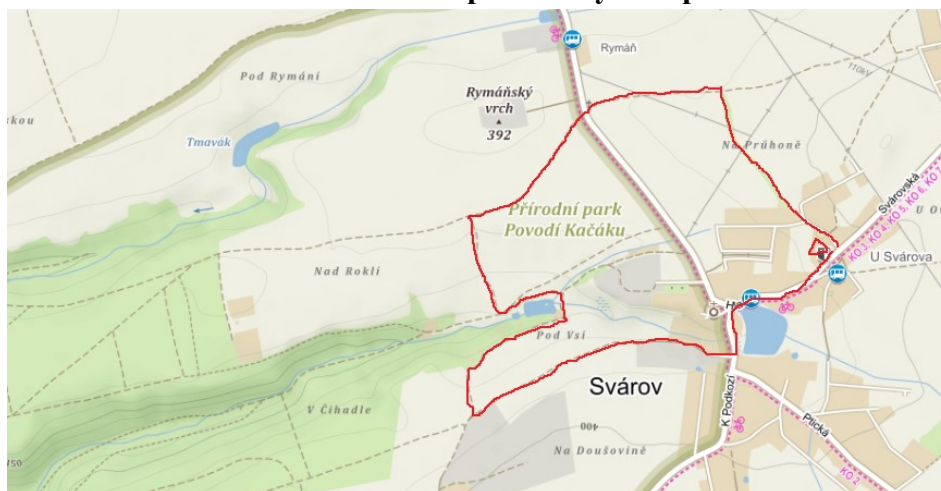
Pomůcky: mapy, tužky, kartičky s písmeny, fáborky

Úvodní část: Sezení v kroužku a povídání o tom, co je orientační běh, jak budou vypadat hodiny kroužku, co si na ně budou děti nosit, kdy a kde se budeme scházet. Dále určení základních pravidel bezpečného chování na kroužku.

Hlavní část:

- **Procházka s mapou:** děti dostávají mapy s předem vyznačenou trasou, dlouhou cca 3 km. Na své mapě zatím trasu vyznačenou nemám. Před dětmi zakreslím trasu do své mapy a říkám při tom výrazné body cesty. Děti si mohou kontrolovat s vyznačenou trasou ve svých mapách. Řeknu jim, že je po cestě čekají úkoly.

Obr. č. 14: Trasa procházky s mapou



Zdroj: autor, 2019, čerpáno z: <https://mapy.cz/turisticka>

- **Písmeno:** než vyrazíme, vylosují si žáci písmeno a mají za úkol během cesty zapisovat vše, co uvidí a bude to začínat na jejich písmenko.
- **Počítání fáborků:** před procházením 800 m dlouhého větrolamu dostanou děti za úkol spočítat v něm modré fáborky. Nesmí ukazovat a upozorňovat, aby neradily ostatním. Počet fáborků si mají pamatovat až do cíle.
- **Body na mapě:** během cesty několikrát zastavujeme a ptám se dětí, kde jsme. Ukazujeme na mapě místo, kde stojíme a říkáme si, jaké významné body kolem sebe můžeme vidět a jak jsou v mapě zakresleny.
- **Hra na královnu:** úsek kolem louky si zpestříme hrou na královnu. Jdu jako první a vždy, když se otočím, musí si děti rychle kleknout. Kdo zareaguje jako poslední, dělá 5 dřepů.

Závěr: zhodnotíme procházku a orientaci v mapě. Spočítáme a řekneme si, kolik děti našly fáborků a kolik si zapsaly slov na písmena. Nakonec dostanou za domácí úkol zakreslit do mapy, kterou dostaly, místo svého bydliště a vyznačit cestu, kterou chodí do školy.

Poznámky, zhodnocení: první hodinu pracujeme s mapou turistickou. Pro děti je jednodušší na orientaci, protože už takovou mapu znají.

3. - 4. Hodina (tělocvična)

Zaměření hodiny: světové strany, značky

Pomůcky: kartičky zvířátek, kartičky mapových značek, kartičky popisku značek, záznamové listy, psací potřeby

Úvodní část:

- **Hra na zvířátka:** každému žákovi dám kartičkou s názvem zvířátka. Ten má za úkol si ho zapamatovat a vrátit. Poté si stoupnou do kroužku a chytnou se tak, že propletou ruce za lokty. Já dělám zvuk zvířátka a ten, kdo je tím zvířátkem, musí zvednout obě nohy do vzduchu. Sousedé musí zareagovat a držet ho. Když prostřídám všechna zvířátka, řeknu jim, ať si vylosují znova, aby si je proměnili. Dám jim však jiný balíček lístečků. Na všech je pes. Když pak zaštekám, všichni zvednou nohy a svalí se na zem.
- **Ručička buzoly:** abychom si zopakovali, kde leží jaká světová strana, připevním na zdi písmena S (sever), Z (západ), J (jih), V (východ). Říkám světové strany a děti, které stojí uprostřed tělocvičny, mají za úkol k nim běhat. Poté to opakujeme bez lístečků na stěnách.
- **Protahání celého těla.**

Hlavní část:

- **Opičí dráha- značky:** s pomocí dětí sestavíme v tělocvičně opičí dráhu. Já pak dráhu projdu a položím různé kolem překážek kartičky mapových značek. Mezitím si děti rozdají záznamový list (viz příloha č. 4) a podepíší si ho. Poté postupně zdolávají opičí dráhu a musí si pamatovat značky, které po cestě najdou. Do záznamového listu je překresluji ve stejném pořadí, jako jsou položeny podél opičí dráhy. Kartičky nesmějí brát! Dráhu mohou zdolávat tolikrát, kolikrát potřebují, musí však vždy od začátku do konce. Když mají všichni překresleno, vyměním kartičky značek za kartičky vysvětlivek. Každou vysvětlivku dám přesně na to místo, kde předtím byla její značka. Děti opakují činnost s tím rozdílem, že nyní ke každému číslu a značce připsují její popis. Pokud nezachovají stejné pořadí, jako je na opičí dráze, nevyjde jim to.

Závěr: společná kontrola značek a popisků na jejich papírech, úklid opičí dráhy. Kontrola domácích úkolů z minulé hodiny. Za další domácí úkol si děti projdou značky a jejich popisky, aby je příště uměly.

Poznámky, zhodnocení:

Na úvod jsem zvolila jednoduchou postřehovou aktivitu, kterou jsem zakončila vtipem. Děti

se chvíli dohadovaly, kdo byl pes, než jim došlo, odkud vítr fouká. Společně jsme se tak zasmály a uvolny atmosféru.

V hlavní části hodiny se děti učily zábavnou formou značky, které mohou najít na mapě.

Jelikož pro jejich zjištění musely absolvovat několikrát opičí dráhu, bavilo je to více, než kdyby je dostaly na papíře a měly se je pouze naučit. Nejenže učení bylo efektivnější, ale byl to pro ně i dobrý kondiční trénink.

5. - 6. Hodina (louka)

Zaměření hodiny: zopakování a upevňování znalostí mapových značek, postřeh, rychlost, luštění šifer, výběr běžeckého oblečení

Pomůcky: kartičky s obrázky symbolů a šifer, obrázek s šiframi, vyplňovací list pro družstva, psací potřeby, obálky s mapou a označeným pokladem, odměny.

Úvodní část:

- **Rozdělení do družstev:** losování barevných lístečků ze sáčku (modří, červení, černí a zelení).

Hlavní část:

- **Hon za pokladem:** družstva mají za úkol najít poklad. Na louce za školou si každé družstvo sesedne k sobě do pomyslných rohů čtverce. Na jednu stranu cca 10m od nich rozházím kartičky se symboly a šifrou (obr. č. 15). Na druhou stranu ve stejné vzdálenosti položím papír s obrázky, písmeny a čísly (obr. č. 16). Každé družstvo dostane papír (obr. č. 17) a dostanou za úkol najít poklad. Musí sami přijít na to, jak ho najít a jak jim mohou nápovědy na stranách pomoci. Základnu družstva mohou opustit vždy maximálně 2 členové.

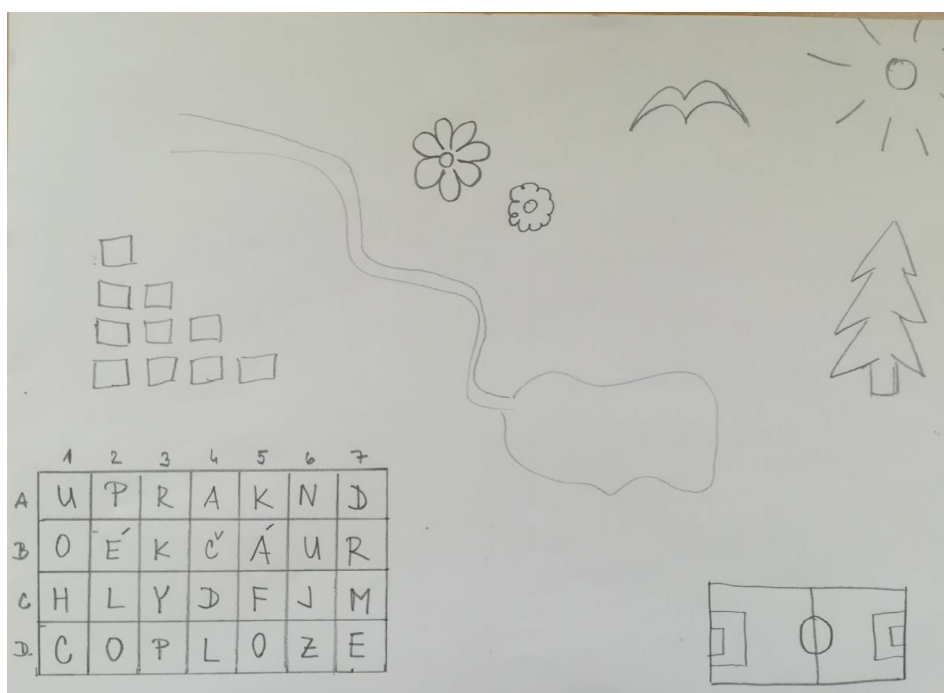
Po rozluštění startovního listu dostanou slova „modrá houpačka“, která je nedaleko. Zde bude každé družstvo čekat dopis, ve kterém je mapa a v ní červeným křížkem označené místo pokladu (obr. č. 18).

Obr. č. 15: Kartičky se symboly a šifrou



Zdroj: autor, 2019

Obr. č. 16: Šifra ke hře Hon za pokladem



Zdroj: autor, 2019

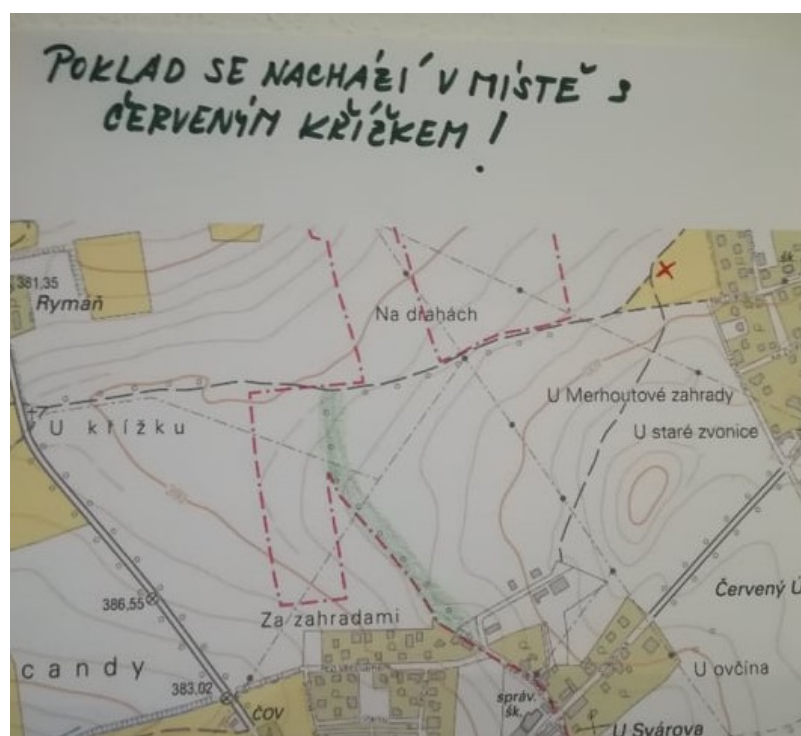
Obr. č. 17: List ke hře Hon za pokladem

SRÁZ, VÝRAZNÝ STROM, STUDNA, RYBNÍK, PRAMEN

SKALNÍ VĚŽ, VÝRAZNÝ STROM, BUDOVA, ZPĚVNĚNÁ CESTA, PRAMEN, PĚŠINA, SILNICE, PRAMEN

Zdroj: autor, 2019

Obr. č. 18: Mapa s označeným místem pokladu



Zdroj: autor, 2019, čerpáno z: <https://mapy.orientacnisporty.cz/>

Závěr: zhodnocení aktivity a povídání o tom, jaké oblečení je vhodné pro běžce při různém počasí.

Poznámky, zhodnocení: hlavní myšlenkou dnešního tréninku bylo zopakování symbolů popisu kontrol a povídání o správném oblečení na tréninky a závody v orientačním běhu. Nemalou součástí této hodiny bylo procvičení paměti, postřehu, zvykat si na práci pod tlakem, spolupracovat v týmu. Soutěžně pojatá hodina dodala dětem motivaci k aktivnímu zapojení.

7. - 8. Hodina (arboretum)

Zaměření hodiny: běžecká abeceda, první seznámení s kontrolami, startovní průkazy, zaznamenávání do mapy, hledání lampionů

Úvodní část:

- **Hra na nakažlivou babu:** na začátku má jeden hráč babu a tu předává dalším hráčům pomocí dotyku. Jemu však baba zůstává také. Kdo zůstane nenakažený nejdéle? (Kirchner, Hnízdil, Louka, 2005, s. 29)
- **Běžecká abeceda- liftink, skipink, vysoký skipink, zakopávání** (viz kapitola č. 3.1.3 v teoretické části): každý ze cviků vysvětlím, předvedu a poté opravuji svěřence tak, aby je každý prováděl technicky správně. Následuje protažení zbytku těla.
- **Startovní průkaz a lampion s kleštěmi:** ukážeme a popíšeme si práci s lampiony, žáci si zkusí cvakat kleštěmi do startovního průkazu podle čísel.

Obr. č. 19: Zkušební cvakání kontrol



Zdroj: autor, 2019

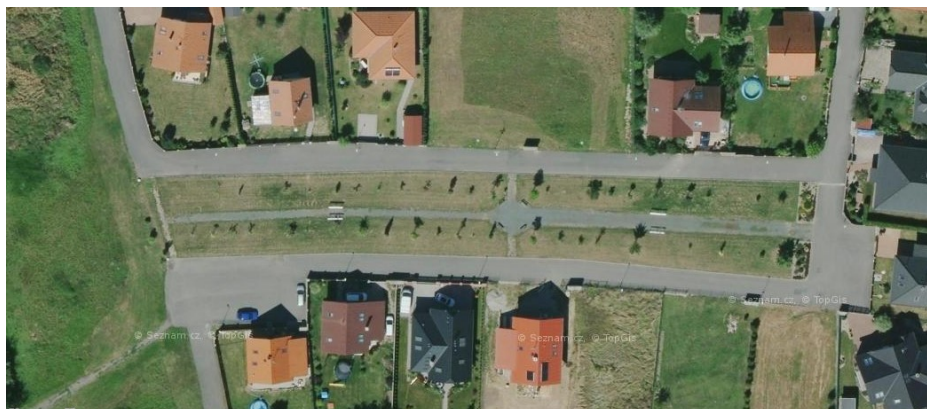
Hlavní část:

- **Manipulace s lampiony:** V dostatečném okruhu kolem nás rozhodím náhodně lampiony. Žáci jsou seřazeni ve středu kruhu. Po písknutí se rozeběhnou ke kontrolám a vyhrává ten, kdo jako první přiběhne zpět se správně vyznačeným startovním průkazem. Žáci si mohou vybírat pořadí sbírání kontrol, musí si však dávat pozor, zda

je vyznačují ve správném okénku na startovním průkazu. Učitel musí mít u sebe jeden předem vyznačený průkaz pro kontrolu správnosti.

- **Roznášení kontrol, zaznamenávání do mapy a hledání:** žáci se rozdělí do dvojic. Každé dvojici kolečkem vyznačím na prázdné mapě arboreta jedno místo, kam mají zanést a pověsit kontrolu. Ujišťuji se také, že správně pochopili, kam jí budou dávat. Když jsou kontroly umístěné, seřadí se všechny dvojice přede mnou. Každá dvojice má mapu s jednou vyznačenou kontrolou (tou, kterou umisťovali). Já u sebe odkryji mapu se všemi vyznačenými kontrolami. Jejich úkolem je překreslit si kontroly do své mapy, najít je a zaznamenat do startovního průkazu. Vyhrává ta dvojice, která první bude mít v cíli správně vyznačený startovní průkaz.

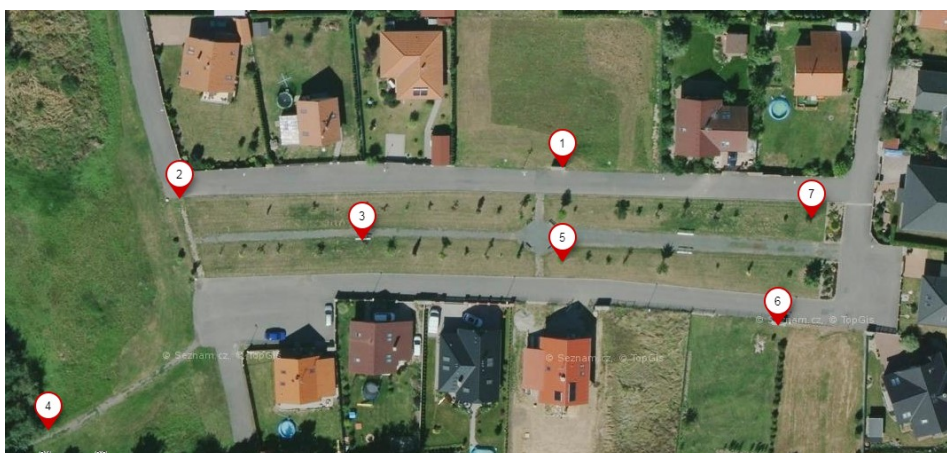
Obr. č. 20: Prázdná mapa arboreta



Zdroj: autor, 2019. Čerpáno z:

<https://mapy.cz/zakladni?x=14.1488426&y=50.0642516&z=17&base=ophoto>

Obr. č. 21: Vyznačená mapa arboreta



Zdroj: autor, 2019. Čerpáno z:

<https://mapy.cz/zakladni?x=14.1488426&y=50.0642516&z=17&base=ophoto>

Závěr: zhodnocení aktivity, povídání nad mapou- kde najdu sever a další světové strany, sbírání lampionů.

Pomůcky: lampiony s kleštěmi, startovní průkazy, jeden průkaz s předem nacvakávanými kontrolami, prázdné mapy arboreta, mapa s vyznačenými kontrolami

Poznámky, zhodnocení: protože se většina dětí setkávala s kontrolami poprvé, zvolila jsem místo, kde to dobře znají. Zkusily si nejen hledat a značit kontroly do startovních průkazů, jako to bude při závodech, ale také lampiony samy umísťovaly a zakreslovaly do mapy. Mapu jsem použila leteckou, aby byly dobře vidět různé objekty (stromy, lavičky apod.).

9. - 10. Hodina (tělocvična)

Zaměření hodiny: barvy na mapě, práce s buzolou

Úvodní část:

- **Vyzývaná:** vyznačím dvě čáry vzdálené asi 5 m od sebe. Žáci se rozdělí do dvou družstev a každé družstvo se postaví podél jedné čáry čelem k sobě. Rozdají se mezi sebou čísla a stoupnou si s metrovými rozestupy vedle sebe. Učitel pak začínajícímu týmu vyvolá číslo. Druhý tým stojí s předpaženými rukama dlaněmi vzhůru. Vyvolaný hráč z družstva jde k druhému týmu, vybere si jednoho a plácne ho do dlaně. Musí se pak co nejrychleji vrátit zpět na svou startovní čáru- tím získává bod. Plácnutý hráč ho může v hracím poli chytit a v tom případě jde bod jeho družstvu. Hráči mohou uplatňovat různé triky, aby jejich plácnutí bylo co nejneočekávanější. Vyhrává družstvo s největším počtem bodů. (*Kirchner, Hnízdil, Louka, 2005, s. 33*)

Hlavní část:

- **Překreslování barev na mapě:** žáci se rozdělí do dvojic a každá dostane černobílou mapu okolí. V druhé části tělocvičny položím tu samou mapu v barevném provedení. Mají za úkol vybarvit mapu tak, jak je na předloze. Z místa může odbíhat vždy jen jeden z dvojice.

Po dokončení následuje **diskuze** nad tím, co kterou barvou vybarvili.

- **Tvorba barevných plakátů:** z předešlé aktivity jsou žáci vybaveni základními vědomostmi o barvách na mapě. Jejich úkolem je ve dvou skupinách vytvořit plakát

znázorňující jednotlivé bravy mapy. Dostanou čistý papír velikosti A1, nastříhané barevné papíry a kartičky s mapovými pojmy. Nejprve nanečisto naskládají svůj výstup na papír, po kontrole se mnou lepí načisto. Lze pojmut jako soutěž dvou týmů.

Obr. č. 22: Tvorba plakátu mapových barev



Zdroj: autor, 2019

- **Práce s buzolou-** sever na sever: žáci si vezmou zpět své vybarvené mapy a dostanou buzoly. Jejich úkolem je nalézt sever a natočit podle něj mapu. Já se poté ptám na objekty na mapě v různých světových stranách: „Pokud stojím před školou a vydám se na západ, k jakému významnému místu dojdou? Na jakou světovou stranu se musím vydat, stojím-li u kostela a chci jít k rybníku?“ apod.

Závěr:

- **Florbal:** na závěr si žáci zahrají florbal, který všichni znají z hodin tělocviku. Rozdělí se na čtyři družstva a rozlosují soupeře prvního kola. Poté si zahrají vítězové o první a poražení o třetí místo.

Pomůcky: černobílé mapy okolí, barevná mapa okolí, nastříhané kousky barevného papíru, kartičky s pojmy, buzoly, pomůcky na florbal

Poznámky, zhodnocení: žáci vybarvovali mapu okolí, které dobře znají a věděli tak, co vybarvují (jestli pole, louky, rybník apod.). Tím si uvědomovali, co kterou barvou je v mapě

značeno. Závěrečná aktivita v podobě florbalu byla vhodná jednoduchá pohybová hra na odreagování.

11. - 12. Hodina (louka)

Zaměření hodiny: orientace pomocí buzoly, liniový tréninkový závod

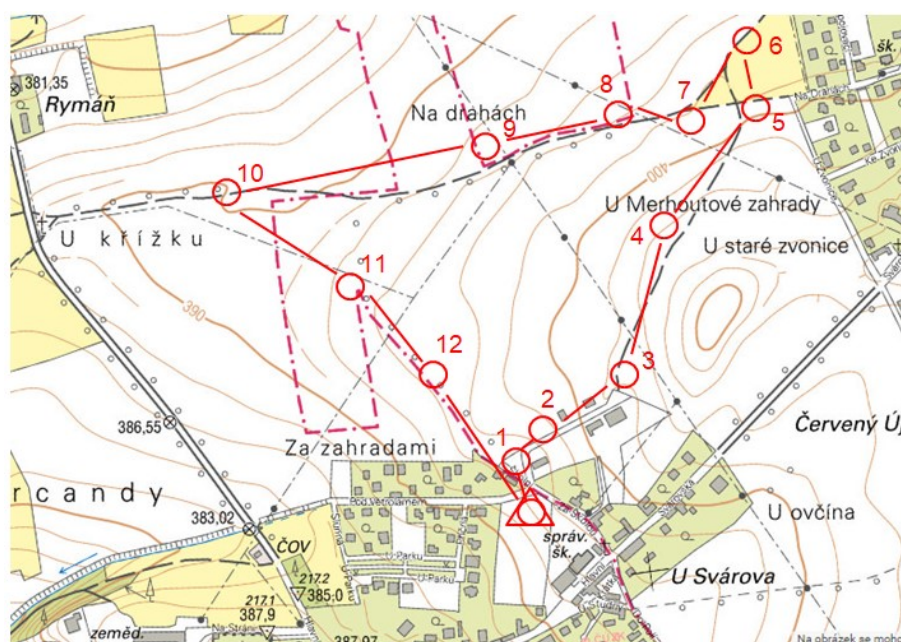
Úvodní část:

- **Orientace podle buzoly-** opakování látky z minula: všichni žáci dostanou buzolu a mají za úkol najít sever a říct, jaké město se tím směrem nachází. Je to Unhošť. Poté se ptám, kde jih, východ, západ, severovýchod, severozápad, jihovýchod, jihozápad a žáci ukazují. Znovu se ujistíme, že víme, který směrem je sever, a to i bez buzoly. Tímto směrem budeme vždy natáčet horní okraj mapy.
- **Rozběhání, protažení:** Rozběháme se pomocí hry na molekuly. Žáci se pohybují ve vymezeném území a učitel říká číslo. Musí vytvořit skupinku o stejném počtu dětí, jaké učitel vyhlásil. Ten (nebo ti), kteří vytvoří skupinku menší, než je udaný počet, vypadávají. Vítězí ti, kteří se udrží ve hře nejdéle. (*Kirchner, Hnízdil, Louka, 2005, s. 32*)

Hlavní část:

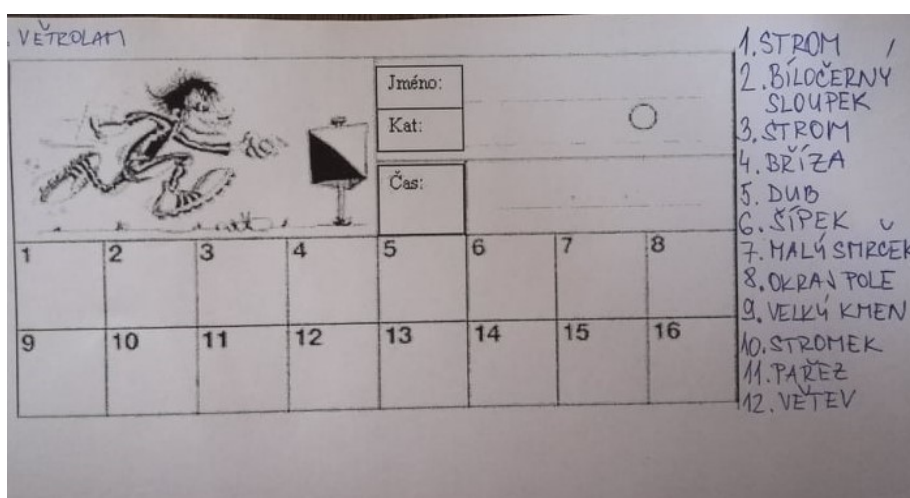
- **Tréninkový závod:** žáci se rozdělí do dvojic (vždy jeden starší a jeden mladší spolu) a určí si pořadí. V minutových intervalech je vypouštím na trať. Pořadí kontrol mají dané. Před startem si ještě s žáky ujasníme, co to znamená, když jsou pevně dané kontroly.

Obr. č. 23: Mapa prvního tréninkového závodu



Zdroj: autor, 2019. Čerpáno z : https://mapy.orientacnisporty.cz/cs/map_browser#

Obr. č. 24: Startovní průkaz k trati u větrolamu



Zdroj: autor, 2019. Čerpáno z : <https://orinam.estranky.cz/clanky/ke-stazeni.html>

Závěr: povídání o závodě, přesun ke škole.

Pomůcky: buzoly, mapy, startovní průkazy, psací potřeby

Poznámky, zhodnocení: zvolená oblast je blízko školy a děti ji dobře znají. Zároveň lemují okruh cesty, takže se minimalizuje případ ztráty v terénu. Cíleně jsou žáci rozděleni do dvojic, kde je jeden starší a jeden mladší, aby třetí měli větší pocit jistoty.

13. - 14. Hodina (tělocvična)

Zaměření hodiny: kondiční trénink, orientace v šachovnici

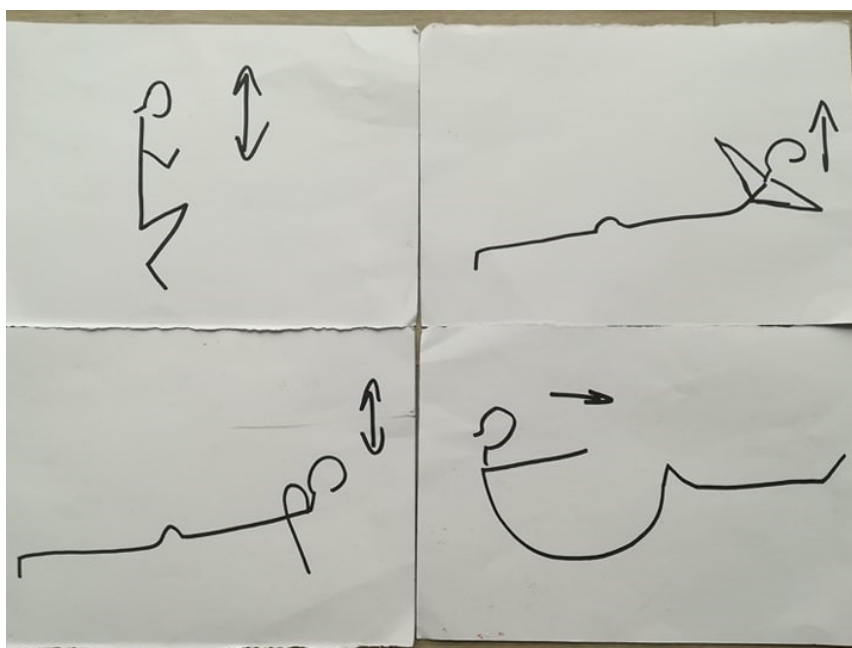
Úvodní část:

- **Belhavá honička:** na rozezhřátí si žáci zahrají další typ honičky. Ten, kdo dostane babu, se musí chytit místa, kde mu byla předána a běhat tak do té doby, než ji předá dalšímu. (Perič, 2004, s. 44)
- **Protažení celého těla.**

Hlavní část:

- **Kruhový trénink:** žáci se rozdělí do dvojic. Každé dvojici je přiděleno jedno stanoviště, kde plní určitý úkol podle obrázku (viz obr. č. 25). Po uplynutí času se dvojice přesouvají na jiný úkol. Takhle střídají úkoly, až projdou všechna stanoviště.

Obr. č. 25: Příklady cviků na kruhový trénink

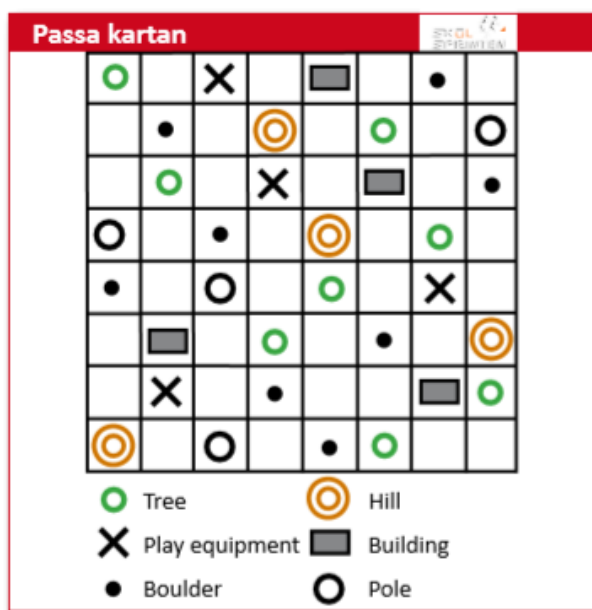


Zdroj: autor, 2019

- **Šachovnice:** po vydýchání žáci s učitelem sestaví pomocí švihadel šachovnici 8x8. Podle vzoru (viz obr. č. 26) žáci umístí do šachovnice objekty, které značí symboly na mapě (např. význačný strom = kužel, budova = kniha, stožár = ringo apod.). Na jednu stranu dá učitel červený pruh (podle vzoru) který značí sever. Každý žák dostane

šachovnici s vyznačenou tratí. Start symbolizuje trojúhelník a cíl dvojité kolečko. Žáci musí při zdolávání trati myslet neustále na to, že sever natáčí vždy na sever, a to při každé změně směru. Jinak se ztratí a neprojdou trať správně. Mají na prozkoušení čtyři různé tratě (viz příloha č. 5). Učitel však může karty zalaminovat a žáci si mohou vymýšlet své tratě a zakreslovat je na ně fixou. (Andersson, 2015, s. 14)

Obr. č. 26: Příklad šachovnice



Zdroj: Andersson, 2015, s. 14

Závěr: zhodnocení dnešní schůzky, úklid tělocvičny.

Pomůcky: kartičky cviků, rozstříhané barevné šachovnice, pomůcky na sestavení šachovnice (švihadla, kužely, ringo kroužky atd.).

Poznámky, zhodnocení: fyzická zdatnost je jedním z předpokladů orientačního běžce. U dětí mladšího školního věku jde, jak víme z teoretické části, hlavně o všestranný pohybový rozvoj. Proto jsem zvolila kruhový trénink, který je vhodný pro kondiční růst.

Již jsme s žáky orientovali mapy na sever a toto dnešní cvičení je priměje uvědomit si, že při každé změně směru, musí mapu otáčet (orientovat), aby našli správný směr.

15. - 16. Hodina (les)

Zaměření hodiny: tréninkový závod v lese

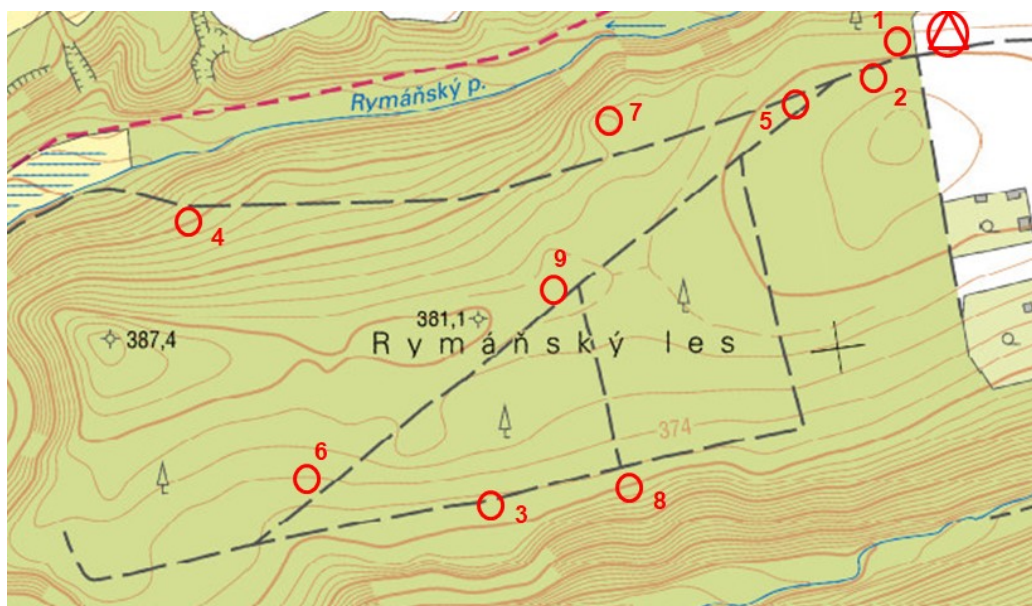
Úvodní část:

- **Přesun k lesu, indiánský běh:** jelikož musíme k lesu popojít dál od školy, střídáme chůzi s mírným klusem, abychom se rozežřáli.
- **Protažení** se zaměřením na dolní polovinu těla.

Hlavní část:

- **Tréninkový závod:** jelikož připravená trať je pro začátečníky náročná, rozdělí se žáci pouze do dvou skupin po pěti. V každé skupině je minimálně jeden páťák. Start i cíl je u závory. Dohromady se před vypuštěním podíváme všichni do mapy a každá skupina si naplánuje trasu sbírání kontrol. Ukážeme si, co kde je, kudy půjdou, kde na mapě stojí. Vyráží v pětičlenných skupinách, časový limit mají půl hodiny, poté se vrací k závoře.

Obr. č. 27: Trať závodu v lese



Zdroj: autor, 2019. Čerpáno z: https://mapy.orientacnisporty.cz/cs/map_browser#

Obr. č. 28: Startovní průkaz k trati v lese

2. LES

				Jméno: _____				
				Kat: _____				
				Čas: _____				
1	2	3	4	5	6	7	8	1. STROM VEDLE ZÁVORY 2. DŘÍVÍ 3. BRÝZA 4. JEHLIČNAN 5. STROM S RŮŽOVOU HLAVOU 6. STROM 7. KOPEČEK 8. PLOT
9	10	11	12	13	14	15	16	

Zdroj: autor, 2019. Čerpáno z: <https://orinam.estranky.cz/clanky/ke-stazeni.html>

Závěr: rozprava o závodě, přesun do školy.

Pomůcky: mapy vyznačeného závodu, startovní průkazy.

Poznámky, zhodnocení: během značení tratě jsem si uvědomila, že je tento závod pro žáky příliš náročný. V lese, kde se mohou řídit pouze lesními cestami, ještě neběhali. Navíc jsem zjistila, že kvůli pracím v lese, jsou některé cestičky zaházené nepořádkem a bála jsem se, že se v tom žáci nevyznají. Jelikož jsem kontroly měla vymyšlené, roznesené a čas na realizaci jiného úseku jsem neměla, rozhodla jsem se tuto trať absolvovat s improvizovanými pravidly (viz hlavní část této hodiny).

17. - 18. Hodina (louka)

Zaměření hodiny: mapové značky, postřeh, rychlost

Úvodní část:

- **Elektrika:** žáci se rozdělí do dvou družstev a sednou si do řady naproti sobě. Za zády spojí ruce tak, aby nebyly vidět. Mezi poslední hráče učitel položí předmět (např. plastovou lahev) a vezme si do ruky minci. Tu vyhodí a chytí před očima prvních dvou hráčů. Když minci odkryje a je na vrchní části panna – pošlou první hráči signál stiskem ruky dalšímu. Vlna signálu jede až k poslednímu, který musí zvednout předmět. Kdo ho zvedne první, vyhrává. Pokud padne na minci orel, nic se neděje a hází se znovu. Pokud někdo omylem vyšle signál, získá bod soupeř.

Hlavní část:

- **Mapové značky- hopsavý kvíz** (ke stažení viz <https://orinam.estranky.cz/clanky/ke-stazeni.html>): rozházím rozstříhané kartičky (viz příloha č. 6) v určeném území (louka, tělocvična, les apod.). Každá z kartiček obsahuje pořadové číslo, otázku a nabídku z více odpovědí. Na startu dostane žák tabulku, kam bude zaznamenávat své odpovědi. Začne u první kartičky s názvem „start“. Přečte si otázku a podle čísla odpovědi vyhledá další kartičku se stejným číslem (např. pokud odpoví 1 – vyhledá kartičku s číslem 1). Pokud odpoví špatně, přečte si na další kartě nápis „Chyba – vrať se zpět“. Pokud zvolil správnou odpověď, bude na další kartičce nová otázka a možnosti odpovědí. Postupuje stejně, až dojde ke kartičce CÍL. Vyhrává ten, kdo do cíle dojde jako první.
- **Fotbal:** na závěr si žáci zahrají florbal, který všichni znají z hodin tělocviku. Rozdělí se na dva týmy a hrají dle platných pravidel za dozoru vyučujícího.

Závěr: zhodnocení a úklid pomůcek.

Pomůcky: kartičky ke hře Hopsavý kvíz – mapové značky, záznamové listy, psací potřeby, pomůcky na fotbal

19. - 20. Hodina (větrolam)

Zaměření hodiny: tréninkový závod s vlastním pořadím kontrol

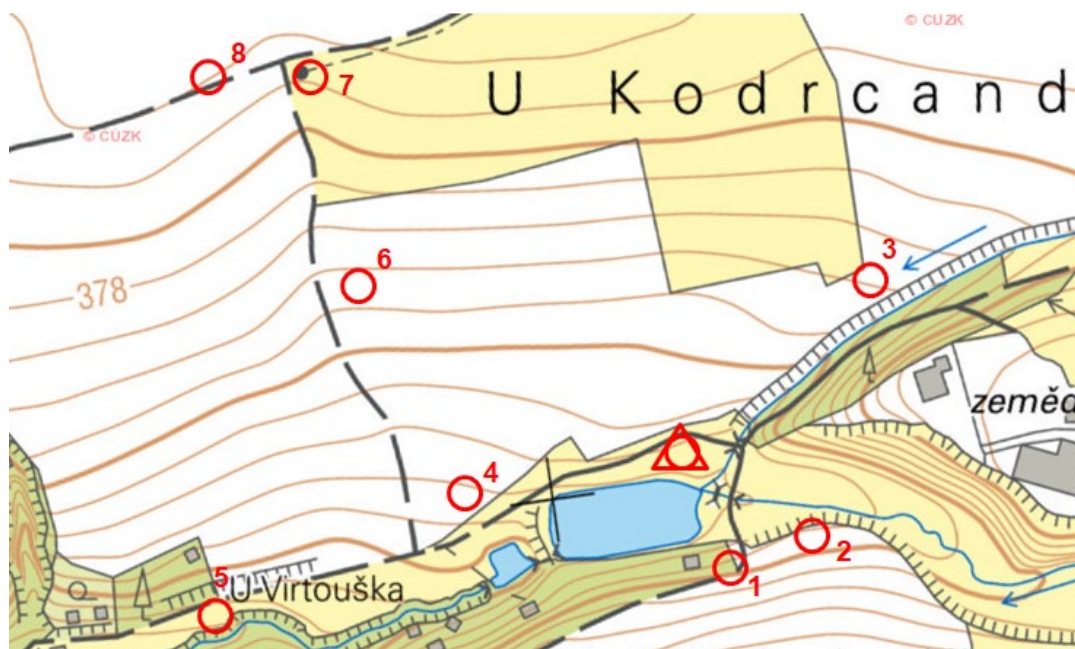
Úvodní část:

- **Čertí honička:** každý žák má zezadu za kalhoty připevněný „ocásek“ z pruhu papíru, já mám další zásobu u sebe. Žáci se honí navzájem a kradou si ocásky. Okradený čertík musí doběhnout k učiteli, kde dostane za 5 dřepů nový. Vyhrává ten, kdo má po ukončení hry nejvíce ocásků v ruce.
- **Běžecká abeceda, protažení.**

Hlavní část:

- **Tréninkový závod:** žáci se rozdělí do dvojic. Na trať budou vypouštěni v minutových intervalech. Pořadí kontrol je libovolné a závodníci si mohou vybírat, v jakém pořadí budou kontroly sbírat.

Obr. č. 29: Mapa závodu na louce



Zdroj: autor, 2019. Čerpáno z: https://mapy.orientacnisporty.cz/cs/map_browser#

Obr. č. 30: Startovní průkaz k závodu na louce

1. LOUČKA

				Jméno: _____			
				Kat: _____			
				Čas: _____			
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16

1. PLOT
2. POSED
3. OSEL
4. ŠÍPEK
5. VĚTEV
6. POSED
7. SLOUPEK
8. KEŘ

Zdroj: autor, 2019. Čerpáno z: <https://orinam.estranky.cz/clanky/ke-stazeni.html>

Závěr: povídání o závodě, vyhodnocení a přesun ke škole.

Poznámky: výhoda této trati kolem louky je, že z pozice startu a cíle učitel vidí po skoro celé trati a může kontrolovat a hodnotit přesuny závodníků.

V polovině ledna se uskutečnil závod jednotlivců v orientačním běhu.


Žáci dostali po doběhu dotazník (viz příloha č. 7), který zkoumal jejich pocity ze závodu, zainteresovanost pro tento kroužek a chuť dále v tomto kroužku pokračovat.

[illegible]

52

Obr. č. 32: Startovní průkaz závěrečného závodu

4. Závěrečný



Jméno: _____
 (Kat) Roč: _____
 Čas: _____

1	2	3	4	5	6	7	8
					X		
9	10	11	12	13	14	15	16

1. PLOT
 2. STROM
 3. USCHLY
 DUB
 4. DVA SROSTLE
 STROMY
 5. VEREJNE
 OSVETLENÍ
 6. X
 7. USCHLY STROM
 8. BOROVICE
 9. VETEV

Zdroj: autor, 2020. Čerpáno z: <https://orinam.estranky.cz/clanky/ke-stazeni.html>

Tab. č. 2: Výsledná tabulka závěrečného závodu

Pořadí	Jméno	Ročník	Body	Čas
1.	Julča	5.	8	14:23
2.	Adam J.	5.	8	20:11
3.	Soňa	4.	8	22:45
4.	Adam Ch.	5.	8	28:31
5.	Eliška	4.	8	29:12
6.	Kuba	5.	8	33:56
7.	Pěť'a	4.	8	36:23

Zdroj: autor, 2020

5 Shrnutí a zodpovězení výzkumných otázek, diskuze

Závěrečného závodu se zúčastnilo 7 dětí z 10 přihlášených na kroužek ze 4. a 5. třídy. Vedle těchto sledovaných závodníků startovalo také 6 žáků 3. třídy. Ti běhali po dvojicích, jelikož se na samostatný závod vzhledem k věku a schopnostem necítily. I přes to, že běhali v párech, nezvládli závod dokončit v časovém úseku 45 minut a s dokončováním jim pomáhali starší žáci, kteří již byli tou dobou v cíli. Byl to z mého pohledu dobrý tah, jelikož měli mladší žáci také šanci zažít pocit úspěchu, i když s malou dopomocí. Myslím, že začlenění kooperace do aktivit je také důležitou součástí aktivit dětí mladšího školního věku.

Výsledky závodu ukázaly, že všichni žáci 4. a 5. ročníku zvládli najít všech 8 kontrol v požadovaném časovém limitu. Zvítězila žačka 5. ročníku, další děvčata ze 4. ročníku obsadila 3. a 5. místo. Je třeba poukázat na to, že se před mladší děvčata dostali pouze chlapci z vyššího ročníku.

Dotazník, který se skládá ze šesti otázek, dostali závodníci v cíli. Všichni sledovaní žáci se shodli na tom, že se jim závod líbil a všech sedm žáků by rádo v tomto sportu pokračovalo. Pro 5 závodníků byla náročná kontrola č. 9, která byla na poli mimo vesnici. Obtížnost této kontrole přidala také nepřízeň počasí, jelikož hodně foukalo a kleštičky se namotaly na větve. V další otázce jsem chtěla vědět, co je na tomto sportu nejvíce baví. Nejčastěji odpovídali, že hledat a cvakat padáčky, stejný počet odpovědí mělo také běhání. Dále se v odpovědích objevilo závodění a zjišťování poloh kontrol. Mezi nejméně oblíbené činnosti děti zařadily hodiny v tělocvičně a běhání ve větru. V jedné odpovědi se objevilo hledání kontrol. V poslední otázce jsem se ptala na další poznámky, které žáky případně napadly. Objevila se zde pouze u jednoho dotazníku odpověď a to delší časové rozestupy. Závodníky jsem vypouštěla po půl minutě, aby se vše stihlo, a musím uznat, že to nebylo nejlépe odhadnuté. Startujícím v tomto věku trvá déle, než se zorientují a vyrazí.

Žáci 3. ročníku také odpovídali na dotazník. Se staršími spolužáky se shodli v tom, že také chtějí všichni dále v tomto sportu pokračovat a všem se závod líbil. Na rozdíl od starších, tyto žáci považovali za náročné ještě další kontroly (objevily se zde čísla 7 a 8). Mezi věci, které se jim na kroužku líbí, čtyři ze šesti dětí uvedly běhání a další dvě mít skvělou paní učitelku. Nebaví je hodina v tělocvičně a orientovat se v mapě. Tento kroužek a orientační běh berou jako super sport a chtějí hlavně dále běhat.

Z **povídání bezprostředně po závodě** jsem se dozvěděla, že dětem dělал problém vítr. Bohužel v tento den dost foukalo a musely si dávat pozor na držení map. Kontrola č. 9, která byla umístěna uprostřed pole ve svahu mírného kopce, dělala závodníkům problém nejen kvůli jejímu nesnadnému nalezení, ale také se díky větru namotaly kleštičky na větev a nebylo snadné na ně dosáhnout. Kluci Pěť a Kuba se shodli, že si občas špatně natočili mapu a vydali se proto jiným směrem, než mysleli. To je zdrželo. Adam, který je velmi rychlý, soutěživý a myslel si na místo vítěze, po závodě přiznal, že přeběhl kontrolu ve větrolamu a došlo mu to, až když ho celý proběhl. To ho stálo první příčku, kterou obsadila Julča. Ta závod zvládla bez jediného zaváhání za neuvěřitelných 14 minut.

Odpovědi na výzkumné otázky a ověření hypotéz

1. Kolik procent žáků mladšího školního věku zvládne zdárně dokončit závod v orientačním běhu po absolvování tréninků na kroužku orientačního běhu v rozsahu 20h?

Hypotéza: myslím si, že alespoň 90% dětí mladšího školního věku může zvládnout závod v orientačním běhu, pokud absolvují 20h tréninků na kroužku orientačního běhu.

Závěrečný závod v orientačním běhu zvládlo dokončit všech 7 zúčastněných žáků 4. a 5. ročníku. Úspěšnost tedy byla 100%. První hypotéza je **potvrzena**.

2. Budou úspěšnější dívky nebo chlapci?

Hypotéza: na základě prostudování teoretické části by dívky měly být v tomto věku vyspělejší než chlapci. Troufám si proto odhadnout, že zvládnou závod v lepším čase než kluci.

Pokud porovnáám žáky 4. a 5. ročníku zvlášť, vyjde s lepším výsledkem vždy dívka/dívky. Dohromady lze říci, že před mladší dívky se dostali pouze někteří chlapci z vyššího ročníku. Druhá hypotéza je **potvrzena**.

3. Kolik dětí bude mít problém s těžší kontrolou v závěrečném závodě?

Hypotéza: domnívám se, že alespoň 30% dětí překvapí těžší kontrola na trati a budou mít větší problém s jejím nalezením.

S těžší kontrolou mělo podle dotazníku a bezprostředním povídání po závodě problém 5 dětí ze 7. To je 71,4 %. Třetí hypotéza je **potvrzena**.

4. Kolik dětí bude chtít nadále pokračovat v orientačním běhu?

Hypotéza: myslím si, že alespoň polovina žáků docházejících na kroužek orientačního běhu si tento sport oblíbí a bude chtít pokračovat.

V dotazníku po závodu odpověděly všechny děti, že by rády pokračovaly a zdokonalovaly se v tomto sportu. I čtvrtá hypotéza je **potvrzena**.

Mapy

Jak jsem zmínila v kapitole 5.3.3. Práce v kroužku, mám slíbené zmapování okolí školy a tisk map pro orientační běh společností Žaket (kartografické vydavatelství a tiskárna). Bohužel, kvůli velké vytíženosti pracovníku si přišli oblast prohlédnout a domluvit se na detailech až před Vánoci a mapy slíbili natisknout na jaře. Proto jsou všechny tréninkové závody, včetně závěrečného, tvořeny vlastnoručně. Přestože se nestihly tyto specifické mapy připravit pro období sledování dětí do této práce, nemá to, podle mého názoru, na ní negativní dopad. Poradit si bez připravených map je také zkušenost a jsem si jistá, že může posloužit dalším školám a kroužkům bez zmapovaného okolí jako inspirace.

Experiment – kontrolní skupina

Jednou z praktik zjišťování výsledků experimentu, která by se hodila pro tuto práci, je technika paralelních skupin. Badatel pracuje současně se dvěma nebo více skupinami, které pak porovnává. U **experimentální** skupiny se manipuluje nezávisle proměnná. Skupině, ve které se neprovádí experimentální zásah, se nazývá skupinou **kontrolní**. Díky možnosti srovnávání při použití této techniky, dochází většinou k věrohodnějším výsledkům, než u techniky jedné skupiny. (*Chráška, 2016, s. 27*) Bohužel však v této práci pracuji s dětmi mladšího školního věku a bylo by, podle mého názoru, nebezpečné vytvořit kontrolní skupinu závodníků, kteří by byli nedotčeni informacemi týkajícími se orientačního běhu a vpuštění na trať. Hrozilo by zde velké nebezpečí ztracení žáků a vyvolání paniky. Proto jsem volila bezpečnější variantu techniky jedné skupiny.

Práci jsem zjistila, že není jednoduché odhadnout míru obtížnosti tréninkového závodu v orientačním běhu u dětí mladšího školního věku. Někdy jsem přecenila jejich možnosti (například při tréninkovém závodě v lese), kdy mi až při postavení tratě došlo, že je pro ně složitá. Poslední, závěrečný závod byl podle mého zpětného zamyšlení naopak zbytečně jednoduchý. Učitel musí své svěřence prvotně dobře znát a odhadnout jejich možnosti podle

svého nejlepšího vědomí. Poučila jsem se, že postavit efektivní trať chce důkladné promyšlení, které se získá hlavně praxí.

Z vlastní zkušenosti mohu říct, že by měl učitel začínat na místech, která žáci dobře znají, aby získali jistotu a v případě ztracení orientace v mapě se zvládli vrátit zpět. Předejít situaci, kdy se žák ztratí a nebude vědět, co dělat, může učitel pomocí rozprav před tréninkem (řekne žákům, kde jsou hranice oblasti tratě, řekne si s nimi co dělat, pokud nějakou kontrolu nenajdou) a mladší a nejisté žáky vypouští vždy po dvojicích.

Během práce na kroužku i psaní této diplomové práce se objevily další zajímavé poznatky, kterým stojí za to věnovat pár řádků. Kromě sledovaných žáků 4. a 5. ročníku bylo součástí kroužku, jak jsem již zmiňovala, 6 žáků 3. ročníku (2 chlapci a 4 dívky). Zjistila jsem, že je zajímavé také porovnávat tyto dvě věkově blízké, avšak výkonnostně odlišné, skupiny dětí. Vidím mezi nimi velké schopnostní rozdíly. Žáci třetího ročníku ocenili hlavně běhání v přírodě. Podle pozorování i odpovědí z dotazníku jsem usoudila, že je bavil pohyb, hledání kontrol, soutěže a hry, ale nebavilo je učit se orientovat v mapě. Jelikož si v této schopnosti nevěřili, nechtěli ani při závěrečném závodě na trať samostatně. Proto, jak již popisuji výše, závodili a trénovali vždy po dvojicích. A i v této variantě nenašli vždy všechny kontroly v určeném čase. Často se na trať vraceli, když jsem jim já nebo někdo ze starších spolužáků pomohl. Tento postřeh u žáků třetího ročníku lze vysvětlit nárůstem percepčních schopností až kolem 9. roku života podle Kristofíče (kapitola 3.2.1 teoretické části). Pevně věřím, že se do dalšího školního roku tento blok odbourá.

Tato zkušenost mě ujistila v tom, že rozhodnutí srovnávat v práci pouze výsledky starších žáků, kteří k sobě mají fyzicky i inteligenčně blízko, bylo dobré rozhodnutí.

Práci mi občas komplikoval nedostatek literatury. Tištěných zdrojů, které se zabývají problematikou výuky orientačního běhu, je u nás velmi málo. Internetové stránky jsou na tom lépe, přesto se přebytku informací čtenář nedočká.

Výsledky práce mohou využít jak učitelé na základních školách, tak vychovatelé, či instruktoři na letních táborech. Pevně doufám, že každý, kdo bude mít chuť s dětmi dělat takové aktivity, najde v práci, co potřebuje.

6 Závěr

V práci jsem se zabývala otázkou zařazení orientačního běhu do aktivit na 1. stupni základní školy.

Cíl této diplomové práce (zajistit metodiku práce v rozsahu 20h výuky orientačního běhu pro žáky mladšího školního věku na školním kroužku, zjistit úspěšnost dětí v závěrečném závodu a prozkoumat jejich zájem o tento sport) byl splněn s těmito výsledky:

- všechny zúčastněné děti zvládly zdárně dokončit závod v orientačním běhu po absolvování 20h práce na kroužku orientačního běhu. Dívky byly o něco úspěšnější než chlapci, necelým $\frac{3}{4}$ žáků dělalo problém najít těžší kontrolu na trase a všichni žáci by v tomto sportu rádi pokračovali,
- orientační běh je vhodný pro žáky mladšího školního věku,
- žáci projevovali během hodin kroužku i po závěrečném závodu zájem o tento druh sportu,
- výsledek této práce může být nápomocný učitelům, vedoucím, či instruktorům letních táborů k naplnění volnočasových aktivit dětí.

Z čerstvě nabitých zkušeností si myslím, že mohu říct, že orientační běh je vhodnou aktivitou pro děti na 1. stupni základní školy. Žáci mají spojenou pohybovou aktivitu s přemýšlením nad taktikou a orientací v mapě. Zároveň tento sport přináší dětem dávku dobrodružství a uspokojuje touhu hledat a objevovat.

Mladší děti (3. roč.) je třeba zaujmout formou her, soutěží, starty po dvojicích (sebejistota, kooperace). Žáci 4. a 5. roč. zvládají již náročnější tratě, nechybí jim závodní duch.

Žákům se líbil pohyb a to hlavně venku. Nebyli nadšení, když jsme museli kvůli počasí přesunout kroužek do tělocvičny. Neoblíbenost tělocvičny je dána také tím, že naše škola má pouze jednu malou v podkroví. Díky letošní mírné zimě jsme trávili uvnitř školy pouze tři hodiny kroužku. Žáci jsou velmi soutěživí, takže byli rádi vždy, když se dozvěděli, že nás čeká tréninkový závod.

V druhém pololetí se budu s dětmi zaměřovat na práci s měřítkem, buzolou a azimuty. Také nás v květnu čeká přebor škol v orientačním běhu, na který děti pojedou, oproti loňskému roku, vybavení teoretickou i praktickou přípravou. Jsem velmi zvědavá na jejich výsledky.

Psaní této práce pro mě bylo velmi přínosné. Donutilo mě zamyslet se do hloubky nad problematikou zařazování orientačního běhu do aktivit dětí mladšího školního věku. Vždy je co zlepšovat a já věřím, že jsem na správné cestě k efektivnímu vyplňování volného času dětí. Orientační běh totiž není těžké se naučit, ani pro děti. Je to pro ně velká výzva a ideální sport.

7 Použité zkratky

ČR – Česká republika

ČSOS – Český svaz orientačních sportů

IOF – International Orienteering Federation

OB – orientační běh

apod. – a podobně

atd. – a tak dále

m – metr

č. – číslo

min. – minuta

tzv. – takzvaně

ks - kusů

KOB – klub orientačních běžců

BOZP – Bezpečnost a ochrana zdraví při práci

BOZ – Bezpečnost a ochrana zdraví

8 Použitá literatura

HNÍZDIL, Jan a Jiří KIRCHNER. *Orientační sporty: běh, běh na lyžích, radiový běh, horská kola, potápění*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1058-7.

KIRCHNER, Jiří a Jan HNÍZDIL. *Orientační hry nejen do přírody*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0798-5.

LENHART, Z. *Taktika a technika orientačního běhu*, 3. vyd. Praha: ČSOB. 32 s.

ANDERSSON, Göran. *Cool, awesome and educational! part 1*. Silva Sweden AB, 2015. 51 s. Dostupný z: <<https://www.all4o.com/e-book-orienteeing-at-school-ages-6-12-by-goran-andersson>>

KIRCHNER, Jiří, Jan HNÍZDIL a Oto LOUKA. *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. Praha: Grada, 2005. Děti a sport. ISBN 80-247-0995-3.

PERIČ, Tomáš. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0908-2.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.

PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

Žemlík, J. a kol. 50 let orientačního běhu v ČR 1950-2000. Český svaz orientačního běhu, 2000. Ke stažení na: <http://www.orienteeing-history.info/50letob.pdf>

JANOŠOVÁ, Pavlína. *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2284-9.

Internetové zdroje:

O ČSOS. In: *Český svaz orientačních sportů* [online]. © ČSOS 2020 [cit. 2020-03-21].

Dostupné z: <http://www.orientacnisporty.cz/o-csos>

Orientační běh (OB). In: *Český svaz orientačních sportů* [online]. © ČSOS 2020 [cit. 2020-03-21]. Dostupné z: <http://www.orientacnisporty.cz/co-jsou-orientacni-sporty/orientacni-beh>

DOŠLA, Jan. Orientační běh nejen pro začátečníky. *Orientační běh nejen pro začátečníky* [online]. 2010. [cit. 2020-03-21]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/beh/web/index.html>

DOŠLA, Jan. Historie orientačního běhu. *Orientační běh nejen pro začátečníky* [online]. 2010. [cit. 2020-03-21]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/beh/web/pages/01-historie.html>

DOŠLA, Jan. Základní pojmy – Tratě. *Orientační běh nejen pro začátečníky* [online]. 2010 [cit. 2020-03-29]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/beh/web/pages/02-pojmy-02-trat.html>

Governance and organisation. In: *International Orienteering Federation* [online]. [cit. 2020-03-23]. Dostupné z: <https://orienteering.sport/iof/governance-and-organisation/>

Orientácká mapa. In: *Začít orienták* [online]. © 2017 [cit. 2020-03-23]. Dostupné z: <https://zacitorientak.cz/co-to-je>

Podklady pro školení trenérů 3. třídy sekce OB. In: *Český svaz orientačních sportů: Orientační běh* [online]. 2017, s. 56 [cit. 2020-03-24]. Dostupné z: <http://www.orientacnibeh.cz/metodicka-komise-ob/metodicke-dopisy>

Pravidla orientačního běhu. In: *Český svaz orientačních sportů: Orientační běh* [online]. 2020, s. 20 [cit. 2020-03-29]. Dostupné z: <http://www.orientacnibeh.cz/dokumenty>

ŠKORPIL, Miloš. Přirozený běžecký styl. *Běžecká škola Miloše Škorpila* [online]. 29. 11. 2010 [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-743-prirozeny-bezecky-styl.html>

ŠKORPIL, Miloš. Běžecská abeceda od A do Z. *Běžecská škola Miloše Škorpila* [online]. 29. 11. 5. 11. 2013 [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-2697-bezecka-abeceda-od-a-do-z.html>

Zájmové vzdělávání: Přehled nejdůležitějších právních předpisů. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. © 2013 – 2020 [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/prehled-nejdulezitejsich-pravnich-predpisu>

Zákon č. 561/2004Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) ze dne 24. září 2004 [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/zajmove-vzdelavani-1>

Vyhláška č. 64/2005 Sb., o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů, ve znění pozdějších předpisů ze dne 2. února 2005 [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/38830/>

BOZ a BOZP ve školství. Komplexní informace o bezpečnosti a ochraně zdraví dětí, žáků, studentů a zaměstnanců školy. In: *CRDR s. r. o.: BOZP* [online]. 30. 11. 2015 [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://www.bozp.cz/aktuality/boz-a-bozp-ve-skolstvi/>

Doporučené základní vybavení lékárničky. *PPOMOC* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://www.ppomoc.cz/prvni-pomoc/lekarnicka.php>

9 Seznamy obrázků, tabulek a příloh

Obrázky

Obr. č. 1: První OB 1897, mapa pro turisty a lyžaře 1 : 30 000

(<http://tvorbamap.shocart.cz/historie/svet.htm>)

Obr. č. 2: Orientácká mapa a její barvy

(<https://zacitorientak.cz/assets/images/mapaob.png>)

Obr. č. 3: Ukázka vyznačení tratě (<http://kobravs.cz/co-je-to-orientacni-beh/>)

Obr. č. 4: Ražení kontroly pomocí čipu

(<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/beh/web/pages/02-pojmy-02-trat.html>)

Obr. č. 5: Popisy kontrol (<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/beh/web/pages/02-pojmy-02-trat.html>)

Obr. č. 6: Desková buzola (<https://www.sport-potreby.cz/kompasy-buzoly/buzola-special-120-richmoral-velikost-125x61-mm>)

Obr. č. 7: Palcová buzola (http://www.kobchocen.cz/zelenysport/co_je_to_ob.html)

Obr. č. 8: Správné držení těla při běhu (<http://www.bezeckaskola.cz/clanek-743-prirozeny-bezsky-styl.html>)

Obr. č. 9: Liftink (<http://www.bezeckaskola.cz/clanek-2697-bezecka-abeceda-od-a-do-z.html>)

Obr. č. 10: Skipink (<http://www.bezeckaskola.cz/clanek-2697-bezecka-abeceda-od-a-do-z.html>)

Obr. č. 11: Vysoký skipink (<http://www.bezeckaskola.cz/clanek-2697-bezecka-abeceda-od-a-do-z.html>)

Obr. č. 12: Zakopávání (<http://www.bezeckaskola.cz/clanek-2697-bezecka-abeceda-od-a-do-z.html>)

Obr. č. 13: Vzor nakoupených buzol a lampionového setu

(<https://www.sporticus.cz/c/potreby-pro-orientacni-beh--mtbo-a-lob/>)

Obr. č. 14: Trasa procházky s mapou (autor, 2019, čerpáno z: <https://mapy.cz/turisticka>)

Obr. č. 15: Kartičky se symboly a šifrou (autor, 2019)

Obr. č. 16: Šifra ke hře Hon za pokladem (autor, 2019)

Obr. č. 17: List ke hře Hon za pokladem (autor, 2019)

Obr. č. 18: Mapa s označeným místem pokladu (autor, 2019, čerpáno z: <https://mapy.orientacnisporty.cz/>)

Obr. č. 19: Zkušební cvakání kontrol (autor, 2019)

Obr. č. 20: Prázdná mapa arboreta (autor, 2019. Čerpáno z: <https://mapy.cz/zakladni?x=14.1488426&y=50.0642516&z=17&base=ophoto>)

Obr. č. 21: Vyznačená mapa arboreta (autor, 2019. Čerpáno z: <https://mapy.cz/zakladni?x=14.1488426&y=50.0642516&z=17&base=ophoto>)

Obr. č. 22: Tvorba plakátu mapových barev (autor, 2019)

Obr. č. 23: Mapa prvního tréninkového závodu (autor, 2019. Čerpáno z: : https://mapy.orientacnisporty.cz/cs/map_browser#)

Obr. č. 24: Startovní průkaz k trati u větrolamu (Zdroj: autor, 2019. Čerpáno z: <https://orinam.estranky.cz/clanky/ke-stazeni.html>)

Obr. č. 25: Příklady cviků na kruhový trénink (autor, 2019)

Obr. č. 26: Příklad šachovnice (Andersson, 2015, s. 14)

Obr. č. 27: Trať závodu v lese (autor, 2019. Čerpáno z: https://mapy.orientacnisporty.cz/cs/map_browser#)

Obr. č. 28: Startovní průkaz k trati v lese (autor, 2019. Čerpáno z: <https://orinam.estranky.cz/clanky/ke-stazeni.html>)

Obr. č. 29: Mapa závodu na louce (autor, 2019. Čerpáno z: https://mapy.orientacnisporty.cz/cs/map_browser#)

Obr. č. 30: Startovní průkaz k závodu na louce (autor, 2019. Čerpáno z: <https://orinam.estranky.cz/clanky/ke-stazeni.html>)

Obr. č. 31: Mapa závěrečného závodu Svárov (autor, 2020. Čerpáno z <https://mapy.orientacnisporty.cz/>)

Obr. č. 32: Startovní průkaz závěrečného závodu (autor, 2020. Čerpáno z: <https://orinam.estranky.cz/clanky/ke-stazeni.html>)

Tabulky

Tabulka č. 1: Závodní kategorie jednotlivců
(<http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/pravidla-ob-2020.pdf>)

Tabulka č. 2: Výsledná tabulka závěrečného závodu (zdroj: autor, 2020)

Přílohy

Příloha č. 1: Vzor informovaného souhlasu (autor, 2019)

Příloha č. 2: Příklad výukové orientácké mapy (dostupné z: <https://zacitorientak.cz/praha/zkusit/5046>)

Příloha č. 3: Mapový klíč (dostupné z: https://zacitorientak.cz/assets/files/Mapovy_klic.pdf)

Příloha č. 4: Záznamový list značek (autor, 2019)

Příloha č. 5: Šachovnice (Andersson, 2015, s. 15)

Příloha č. 6: Mapové značky- hopsavý kvíz (dostupné z <https://orinam.estranky.cz/clanky/ke-stazeni.html>)

Příloha č. 7: Dotazník OB (autor, 2019)

10 Přílohy

Příloha č. 1: Vzor informovaného souhlasu

Souhlas se zpracováním údajů o aktivitách kroužku orientačního běhu

Tento informovaný souhlas se týká aktivit zaznamenaných na kroužku orientačního běhu za účelem zpracování diplomové práce s názvem „Orientační běh na 1. stupni ZŠ“.

Cílem práce je navrhnout a realizací ověřit model výuky orientačního běhu dětí mladšího školního věku a ověřit účinnost tohoto modelu.

V práci bude zaznamenána metodika práce, uskutečněné aktivity s dětmi, zájem dětí o tyto aktivity kroužku a míra jejich zvládnutí. Ráda bych práci doplnila fotografiemi z aktivit. V práci bude zachována anonymita účastníků.

Vytvořený model celoročního programu aktivit zájmového kroužku orientačního běhu může sloužit jako inspirace pro učitele, vedoucí letních táborů, či jiných instruktorů volnočasových aktivit.

Děkuji za vyjádření.

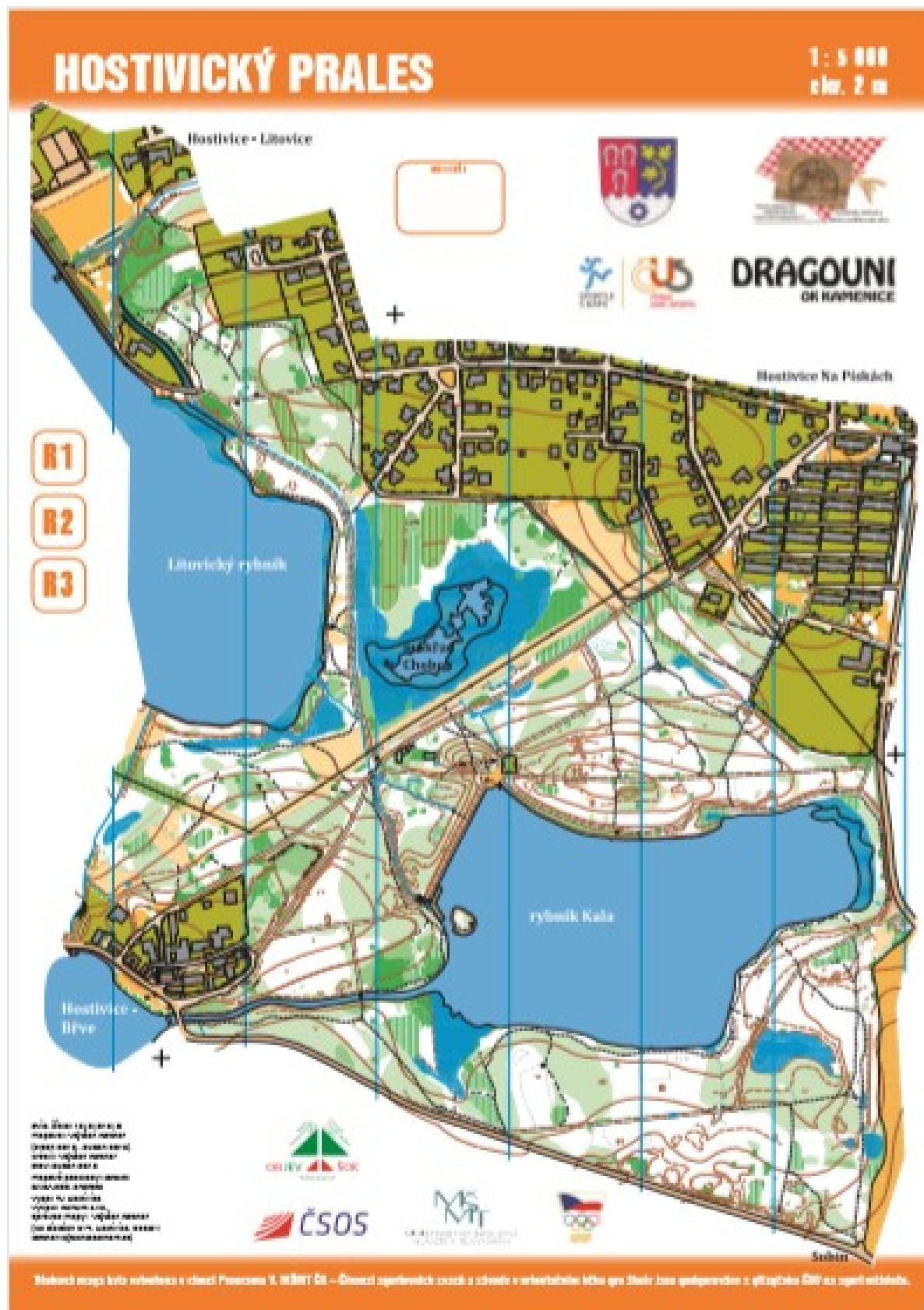
B. Příhodová

- ☐ **Souhlasím** se zpracováním práce mé dcery/mého syna na kroužku orientačního běhu **včetně** pořizování fotografií za účelem zpracování diplomové práce.
- ☐ **Souhlasím** se zpracováním práce mé dcery/mého syna na kroužku orientačního běhu **bez** pořizování fotografií za účelem zpracování diplomové práce.
- ☐ **Nesouhlasím**, aby jakékoliv aktivity mé dcery/mého syna byly zaznamenány do diplomové práce.

V dne

Podpis:

Příloha č. 2: Příklad výukové orient'ácké mapy (dostupné z: <https://zacitorientak.cz/praha/zkusit/5046>)



Příloha č. 3: Mapový klíč (dostupné z: https://zacitorientak.cz/assets/files/Mapovy_klic.pdf)

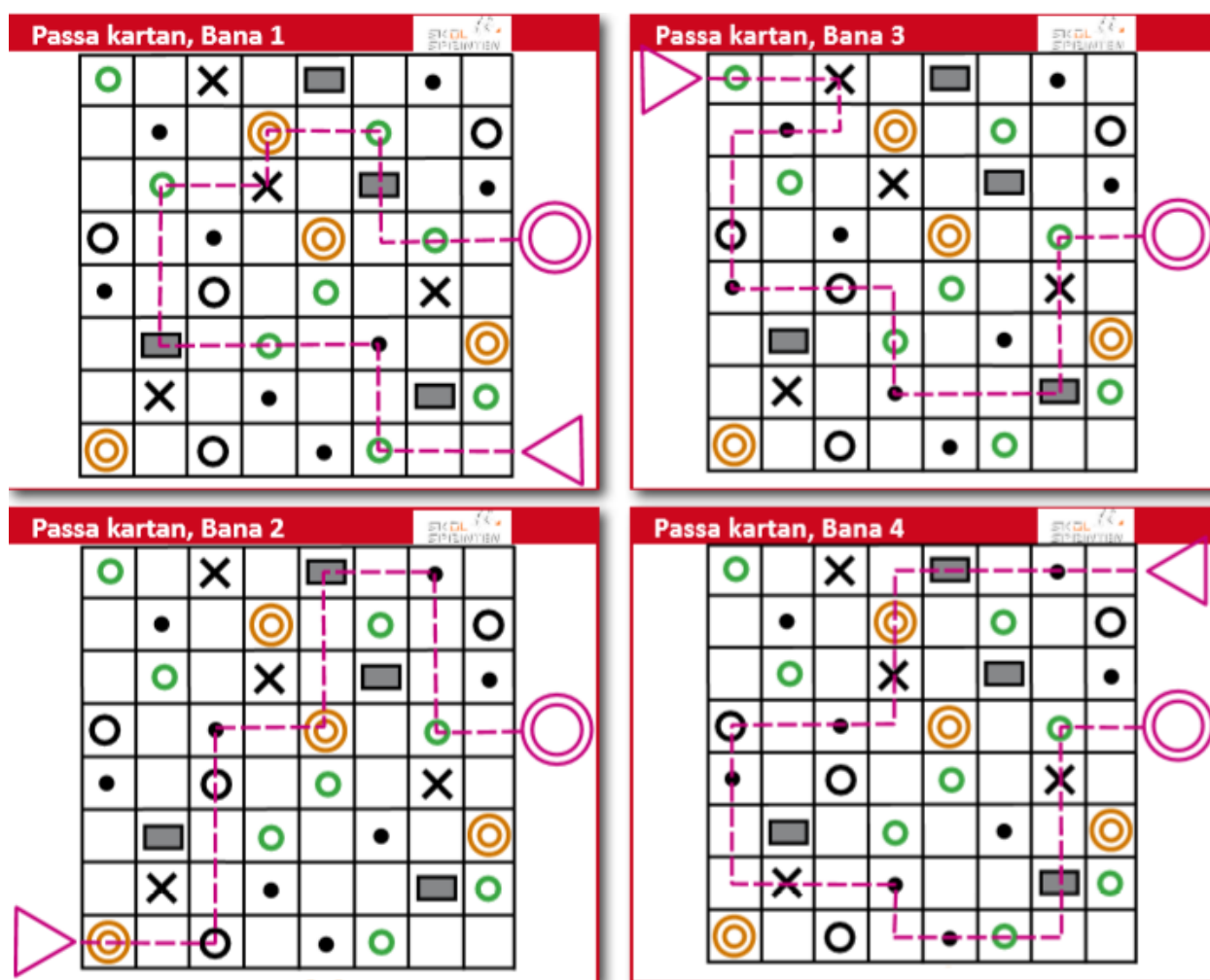
[illegible]

Příloha č. 4: Záznamový list značek (autor, 2019)


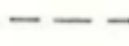






MAPOVÉ SYMBOLY A POPISY KONTROL









1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Příloha č. 5: Šachovnice (Andersson, 2015, s. 15)



Příloha č. 6: Mapové značky- hopsavý kvíz (dostupné z <https://orinam.estranky.cz/clanky/ke-stazeni.html>)

<p>START . Tato mapová značka značí</p>  <p>a) zpevněná cesta..... 1 b) silnice 2 c) posed 3</p>	<p>2. Tato mapová značka značí:</p>  <p>a) budova 4 b) krmelec5 c) průsek6</p>
<p>6.Tato mapová značka značí:</p>  <p>a) budova.....7 b) krmelec 8 c) posed9</p>	<p>7. Tato mapová značka značí:</p>  <p>a) kámen..... 10 b) zpevněná cesta 11 c) křižovatka cest..... 12</p>
<p>11. Tato mapová značka značí:</p>  <p>a) vrstevnice13 b) potok14 c) louka15</p>	<p>13. Tato mapová značka značí:</p>  <p>a) průběžný les 16 b) kámen 17 c) jáma18</p>
<p>18. Tato mapová značka značí:</p>  <p>a) krmelec19 b) posed 20 c) výrazný strom21</p>	<p>20. Tato barva na mapě značí:</p>  <p>a) louku22 b) les neprůchodný.....23 c) les průběžný.....24</p>
<p>1.</p> <p>ŠPATNĚ, VRAŤ SE</p>	<p>48.CÍL</p>

<p>24. Tato barva na mapě značí</p>  <p>a) vodní plochu.....25 b) pole26 c) sad27</p>	<p>25. Tato mapová značka značí:</p>  <p>a) vrstevnici28 b) kámen29 c) studnu30</p>
<p>29. Tato barva na mapě značí:</p>  <p>a) neprůchodný les.....31 b) bažinu32 c) louku33</p>	<p>33. Tato mapová značka značí:</p>  <p>a) výrazný strom34 b) posed.....35 c) kámen.....36</p>
<p>34. Tato mapová značka značí:</p>  <p>a) louku37 b) sad.....38 c) rybník39</p>	<p>38. Tato mapová značka značí:</p>  <p>a) kámen40 b) posed41 c) krmelec42</p>
<p>42. Tato mapová značka značí:</p>  <p>a) neprůchodý les.....43 b) průběžný les.....44 c) vodní plochu.....45</p>	<p>43. Tato mapová značka značí:</p>  <p>a) vrstevnici46 b) cestu.....47 c) potok.....48</p>

<p>3.</p> <p>ŠPATNĚ, VRAŤ SE</p>	<p>4.</p> <p>ŠPATNĚ, VRAŤ SE</p>
<p>5.</p> <p>ŠPATNĚ, VRAŤ SE</p>	<p>8.</p> <p>ŠPATNĚ, VRAŤ SE</p>

9. ŠPATNĚ, VRAŤ SE	10. ŠPATNĚ, VRAŤ SE
12. ŠPATNĚ, VRAŤ SE	14. ŠPATNĚ, VRAŤ SE
15. ŠPATNĚ, VRAŤ SE	16. ŠPATNĚ, VRAŤ SE
17. ŠPATNĚ, VRAŤ SE	19. ŠPATNĚ, VRAŤ SE
21. ŠPATNĚ, VRAŤ SE	22. ŠPATNĚ, VRAŤ SE
23. ŠPATNĚ, VRAŤ SE	26. ŠPATNĚ, VRAŤ SE
27. ŠPATNĚ, VRAŤ SE	28. ŠPATNĚ, VRAŤ SE
30. ŠPATNĚ, VRAŤ SE	31. ŠPATNĚ, VRAŤ SE
32. ŠPATNĚ, VRAŤ SE	35. ŠPATNĚ, VRAŤ SE

36. ŠPATNĚ, VRAŤ SE	37. ŠPATNĚ, VRAŤ SE
39. ŠPATNĚ, VRAŤ SE	40. ŠPATNĚ, VRAŤ SE
41. ŠPATNĚ, VRAŤ SE	44. ŠPATNĚ, VRAŤ SE
45. ŠPATNĚ, VRAŤ SE	46. ŠPATNĚ, VRAŤ SE
47. ŠPATNĚ, VRAŤ SE	

PRAVIDLA HRY:

Kartičky vytiskni, zalaminátuj, rozstříhej.

Popros někoho, ať ti kartičky lícem vzhůru rozmístí náhodně po bytě (hřišti, území v lese...) začni od kartičky START – přečti otázku, podle odpovědi vyhledej další kartičku se správným číslem (např. pokud odpovíš 1 – vyhledej kartičku s číslem 1, 2 – kartičku 2 atd. hra končí, až dojdeš ke kartičce CÍL

Příloha č. 7: Dotazník OB (autor, 2019)

Dotazník OB

Líbil se ti závod?

Co pro Tebe bylo nejtěžší?

Chceš se v tomto sportu dále rozvíjet a trénovat?

Co Tě na tomto sportu nejvíce baví?

Co naopak Tě baví nejméně?

Napadá Tě nějaká další poznámka?